

# Jak myć ręce?

## 7 prostych zasad

Ręce myjemy 40-60 sekund



1 Zmocz ręce i nabierz mydło



2 Rozprowadź mydło ze wszystkich stron dłoni



3 Myj dłoń o dłoń wewnętrzną stroną



4 Wewnętrzną stroną dłoni myj zewnętrzne strony dłoni



5 Myj kciuk prawej dłoni lewą dłonią i na odwrót



6 Kciukami myj wewnętrzną stronę dłoni



7 Umyj też nadgarstki

Ręce suszymy jednorazowym, papierowym ręcznikiem.

Papierowego ręcznika powinniśmy też użyć do zakręcenia kranu.



[www.MukoSzkoła.pl](http://www.MukoSzkoła.pl)