

[Jak skutecznie myć ręce?](#) [1]



Jak skutecznie myć ręce?

- 1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
- 2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- 3** Spleć palce i namydl je.
- 4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- 5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
- 6** Namydl obydwie nadgarstki.
- 7** Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.

Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

Główny Inspektorat Sanitarny  /GIS_gov  /GISgovpl  /GIS_gov_pl  /gis.gov.pl

[2]

4 [2]

Source URL:

<https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/pl/galeria/jak-skutecznie-my%C4%87-r%C4%99ce>

Links:

[1] <https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/pl/galeria/jak-skutecznie-my%C4%87-r%C4%99ce>

[2] <https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/pl/media-gallery/detail/1838/13159>