

Ako si správne umývať ruky?

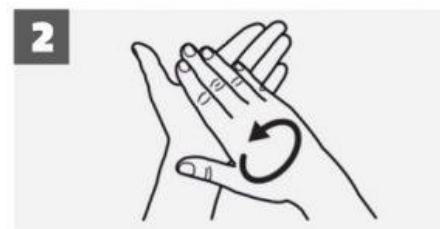
 Ruky si umývajte aspoň 40-60 sekúnd



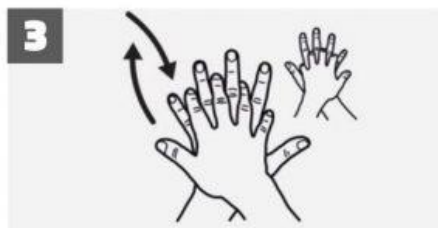
0 Namočte si ruky



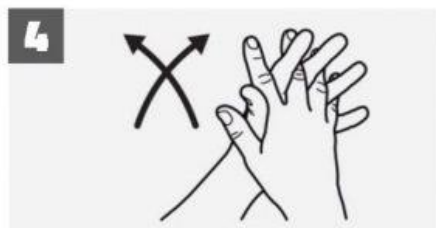
1 Použite dostatok mydla



2 Krúživým pohybom si šúchajte dlane



3 Dlane si položte jednu na druhú a preplette si prsty



4 Dlane otočte proti sebe a preplette si prsty



5 Končeky prstov si chytte do druhej ruky



6 Do dlane uchopte palec a umývajte ho krúživým pohybom



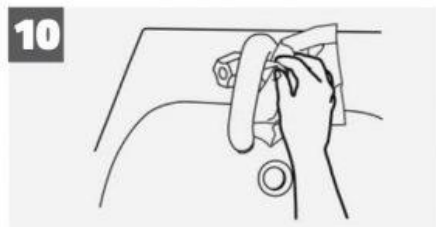
7 Končekmi prstov pravej ruky umývajte ľavú dlaň a naopak



8 Opláchnite si obidve dlane



9 Ruky si poutierajte dosucha papierovou utierkou



10 Vodovodnú batériu zavrite s použitím papierovej utierky