

Jak si správně umýt ruce

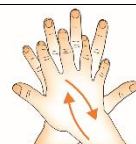
1. Namočte si ruce pod čistou teplou tekoucí vodou.

2. Aplikujte malé množství mýdla.

3. Třete dlaně o sebe mimo proud vody.



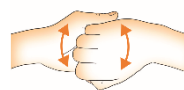
4. Pravou dlaní mydlete po hřbetu levé ruky propletenými prsty a obráceně



5. Mydlete dlaň o dlaň s propletenými prsty.



6. Mydlete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty a obráceně.



7. Omyjte levý palec krouživým pohybem v zavřené pravé dlani a obráceně.



8. Sevřené špičky prstů levé ruky třete krouživými pohyby v pravé dlani a obráceně.



9. Opláchněte ruce čistou tekoucí vodou.

10. Ruce si dobře osušte.