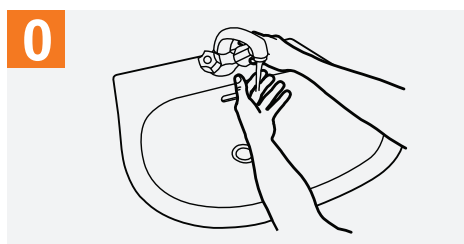


Jak si správně mýt ruce

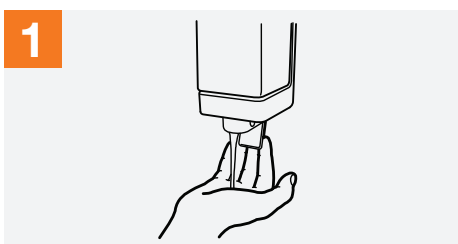
Doporučený postup hygieny podle Světové zdravotnické organizace

 Celkem procedura mytí trvá **40 – 60 sekund**



0

Ruce navlhčete.



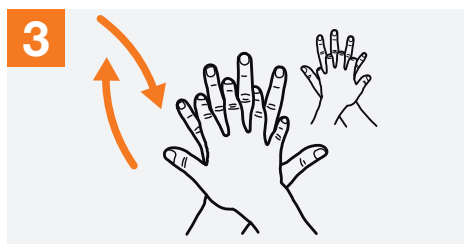
1

Vytlačte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



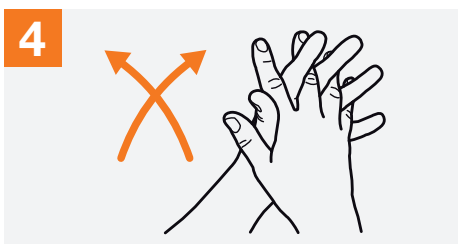
2

Třete ruce dlaněmi k sobě, mýdlo tím napěníte.



3

Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty (a naopak).



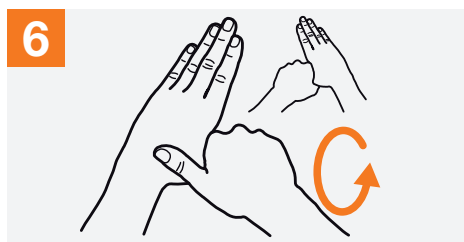
4

Dlaně o sebe, s propletenými prsty.



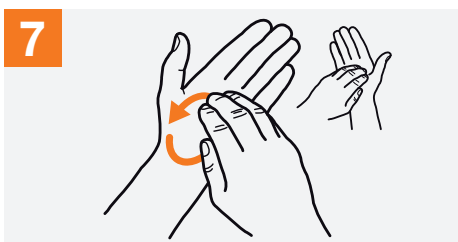
5

Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaň druhé ruky.



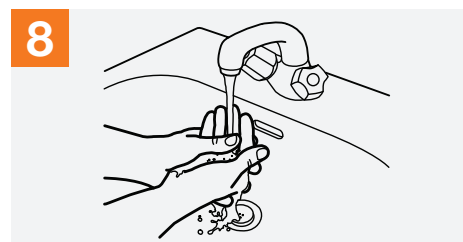
6

Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně oťete levou dlaní.



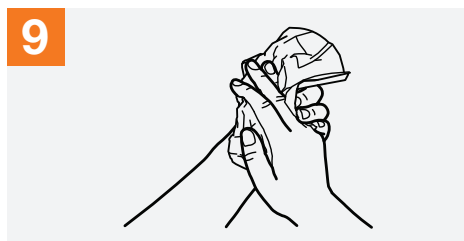
7

Všech pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaň, to samé naopak.



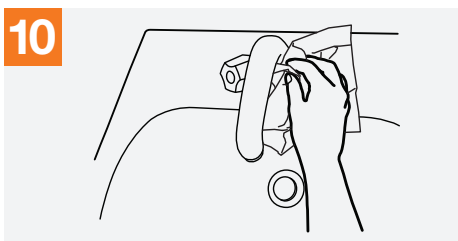
8

Opláchněte ruce vodou.



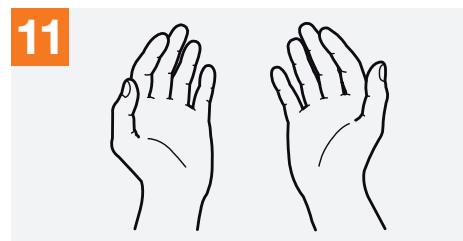
9

Usušte ruce důkladně, nejlépe jednorázovým ručníkem.



10

Zastavte vodu, aniž byste se kohoutku dotýkali rukou.



11

Vaše ruce jsou nyní čisté.