

11 KROKÓW DO CZYSTYCH RĄK

🕒 PRAWIDŁOWY CZAS MYCIA DŁONI: 40-60 SEKUND

0



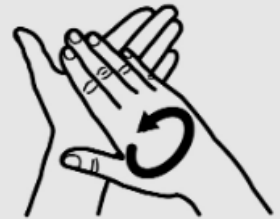
Splukaj dłonie wodą

1



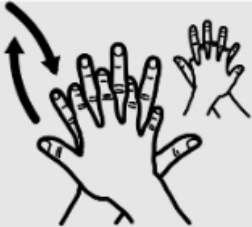
Zastosuj tyle mydła, aby pokryć powierzchnię obu dłoni

2



Pocieraj dłonie o siebie

3



Pocieraj prawą dłoń grzbietem lewej dłoni i odwrotnie

4



Pocieraj dłoń o dłoń z przeplotem palców

5



Pocieraj grzbiety palców drugą dłonią

6



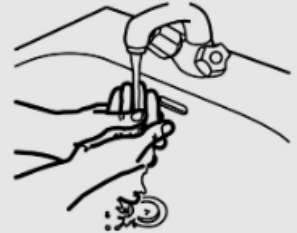
Ruchem obrotowym pocieraj lewy kciuk o splecioną prawą dłoń i odwrotnie

7



Ruchem obrotowym do przodu i do tyłu pocieraj opuszki palców prawej dłoni o lewą i odwrotnie

8



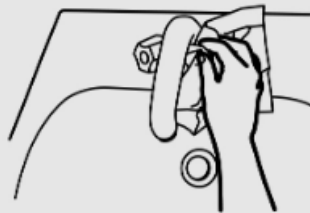
Przemyj dłonie wodą

9



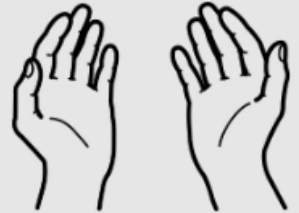
Dokładnie osusz dłonie jednorazowym ręcznikiem

10



Użyj ręcznika do zakręcenia kranu

11



Twoje dłonie są czyste!