



[czytaj całość](#)

Jak skutecznie myć ręce?

1. Złóż ręce ciepłą wodą, umyj je w przynajmniej 30 sekund.

2. Wyciśnij mydło między palcami dłoni.

3. Spłucz jącie ciepłą wodą.

4. Wyciśnij mydło między kciukiem i palcem wskazującym.

5. Wyciśnij mydło między palcami dłoni.

6. Wyciśnij mydło między kciukiem i palcem środkowym.

7. Wyciśnij mydło między kciukiem i palcem serdecznym.

8. Wyciśnij mydło między kciukiem i palcem małym.

9. Spłucz ciepłą wodą.

10. Wysechnij ręce papierowym ręcznikiem.

Główny Inspektorat Sanitarny | [Główny Inspektorat Sanitarny](#) | [Główny Inspektorat Sanitarny](#) | [Główny Inspektorat Sanitarny](#) | [Główny Inspektorat Sanitarny](#) | [Główny Inspektorat Sanitarny](#)