

AKO SI SPRÁVNE UMÝVAŤ RUKY

Trvanie procedúry: 40 – 60 sekúnd



Opláchnite si ruky
pod tečúcou vodou



Aplikujte umývaciu emulziu na dlaň ľavej
ruky



Rozotrite emulziu na dlane až po
zápästia a otierajte ich krúživými
pohybmi, aby ste vytvorili penu



S prepletenými prstami rozotrite
umývaciu emulziu na chrbát
a zápästia oboch rúk



Vzájomne o seba otierajte dlane
rúk s prepletenými prstami



Hánky prstov otierajte o dlaň
druhej ruky. To isté zopakujte
na druhej ruke



Krúživými pohybmi otierajte
palec druhej ruky a naopak



Spojenými prstami votrite
umývaciu emulziu do dlane
každej ruky krúživým pohybom



Opláchnite ruky čistou vodou



Poriadne utrite ruky dosucha
jednorazovou papierovou
utierkou



Použite papierovú utierku
na zastavenie vody



Vaše ruky SÚ ČISTÉ
a BEZPEČNÉ

Zdroj: Svetová zdravotnícka organizácia (World Health Organization)