

# UMÝVAJTE SI RUKY

PRAVIDELNÝM UMÝVANÍM RÚK S MYDLOM A VODOU  
ZABRÁNITE ŠÍRENIU BAKTÉRIÍ A CHORÔB.

## *KEDY SI MÁM UMÝVAŤ RUKY?*

### **MINIMÁLNE SI UMYTE RUKY:**

- ak máte špinavé ruky
- pred jedlom (prípravou jedla) a po dotyku so surovým mäsom
- po návšteve toalety
- po kašľaní alebo kýchaní do rúk (Tip: kýchajte alebo kašlite do lakťa!)
- po vyfúkaní nosa
- po výmene detských plienok
- po hladení alebo prácou so zvieratami
- po čistení alebo po použití utierky na riad

## *AKO SI MÁM UMÝVAŤ RUKY?*

### **POSTUPUJTE NASLEDOVNE:**

- dôkladne si navlhčíte ruky
- použite tekuté mydlo z dávkovača
- ruky si natierajte dostatočne dlho, aby ste sa uistili, že všetky oblasti sú pokryté mydlom
- dôkladne si umyte každý prst, medzi prstami a zápästia
- ruky dôkladne opláchnite pod tečúcou vodou
- dôkladne si osušte ruky, nezabudnite na kožu medzi prstami

Na sušenie rúk použite papierové utierky.

