

MYCIE RĄK



POMÓŻ ZAPOBIEGAĆ ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ
ZARAZKÓW I CHORÓB I REGULARNIE MYJ RĘCE WODĄ I
MYDŁEM.

KIEDY NALEŻY MYĆ RĘCE?

MYJ RĘCE:

- gdy są brudne
- przed gotowaniem lub posiłkami i po przygotowaniu surowego mięsa
- po wizycie w toalecie
- po kaszleniu lub kichaniu w ręce (możesz kichać lub kaszleć w wewnętrzną część łokcia!)
- po wydmuchaniu nosa
- po zmianie dziecka pieluszki
- po głaskaniu zwierzęcia lub zabawie z nim
- po myciu lub użyciu ścierki do naczyń

JAK NALEŻY MYĆ RĘCE?

POSTĘPUJ WEDŁUG PONIŻSZYCH INSTRUKCJI:

- dobrze zmocz ręce
- używaj mydła w płynie z pompką
- pocieraj ręce o siebie wystarczająco długo, aby upewnić się, że zostały całkowicie pokryte mydłem
- umyj dokładnie każdy palec, przestrzenie między palcami oraz nadgarstki
- dokładnie spłucz ręce pod strumieniem bieżącej wody
- dokładnie wysusz ręce i nie zapominaj o skórze między palcami

Do suszenia rąk używaj papierowych ręczników.