



INSTRUKCJA MYCIA RĄK

Pierwszym kluczowym krokiem pozwalającym na pozbycie się mikroorganizmów z powierzchni dłoni jest **dokładne mycie rąk**.



1
Zmocz dłonie w ciepłej wodzie.



2
Nałóż mydło Manuderm i rozprowadź je po całej powierzchni dłoni.



3
Pocieraj o siebie obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



4
Spleć palce i pocieraj wewnętrzne części dłoni.



5
Pocieraj kciuk ruchem obrotowym jednej dłoni drugą ręką i na odwrót.



6
Pocieraj zewnętrzną stronę dłoni wnętrzem drugiej i na odwrót.



7
Złóż dłonie blokując je palcami, pocierając grzbiety palcy.



8
Namydl obydwa nadgarstki.



9
Dokładnie obmyj ręce wodą przez co najmniej 30 sekund.



10
Osusz je jednorazowym ręcznikiem papierowym.



11
Za pomocą ręcznika zakręć wodę.

Pamiętaj o dokładnym umyciu grzbietów palcy, okolicy kciuki, wewnętrznych części dłoni i przestrzeni między palcami!