

Postup umývania rúk

Dĺžka trvania celého postupu: > 90 s.



Navlhčíte si ruky vodou ...



... a použijete dostatočné množstvo mydla, aby pokrylo celý povrch rúk.



Trite si ruky dlaňou o dlaň ...



... pravou dlaňou o chrbát ľavej ruky s prepletenými prstami a naopak ...



... dlaňou o dlaň s prepletenými prstami ...



... zovretými prstami o dlaň druhej ruky s prepletenými prstami ...



... čistením ľavého palca krúživým pohybom v zovretí pravej dlane a naopak ...



... čistením ľavej dlane krúživým pohybom vzad a vpred spojenými prstami pravej ruky a naopak.



Opláchnite si ruky vodou ...



... dôkladne osušte jednorazovou utierkou ...



... na zastavenie kohútika použijte utierku ...



... po osušení sú vaše ruky bezpečné.