



1 Zwilż ręce ciepłą wodą.
Nałóż mydło w płynie
w zagłębienie dłoni.




2 Namydł obydwie
wewnętrzne powierzchnie
dłoni.




3 Spleć palce
i namydł je.




4 Namydł kciuk jednej dłoni
drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej
dłoni wnętrzem drugiej
dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwie
nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie,
żeby usunąć mydło.
Wysusz je dokładnie.

TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

Ministerstwo
Zdrowia

