



## Schemat higienicznego mycia rąk



1. Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni i pocieraj 5-krotnie.



2. Połóż prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni, przeplatając palce. Pocieraj 5-krotnie. Zamień ręce.



3. Złóż razem wewnętrzne strony dłoni, przeplatając palce. Pocieraj 5-krotnie.



4. Grzbiet zgiętych palców dłoni schowaj w drugiej dłoni zawijając palce do wewnątrz. Pocieraj 5-krotnie.



5. Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



6. Pocieraj 5-krotnie obrotowo wewnętrzną powierzchnię lewej dłoni zaciśniętymi palcami prawej dłoni. Zamień ręce.