



**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** Splucz starannie dłonie,  
żeby usunąć mydło.  
Wysusz je dokładnie.

# TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

Ministerstwo  
Zdrowia

