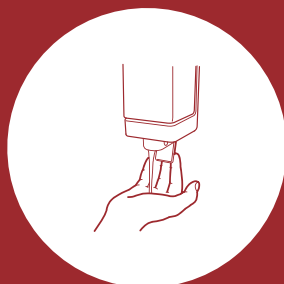


SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

 40 – 60 SEKÚND



Zvlhčíte si ruky vodou.



Naberte si dostatočné množstvo
mydla do oboch rúk.



Krúživým pohybom si šúchajte
namydlené dlane.



Pokračujte položením dlane jednej ruky
na chrbát druhej ruky a s prepletenými
prstami takto postupne rozotrite mydlo
na chrbát i zápästia oboch rúk.



Následne zopnite ruky, t. j. spojíte si ich
priložením dlaní, prepleťte si prsty a
šúchajte ich o seba.



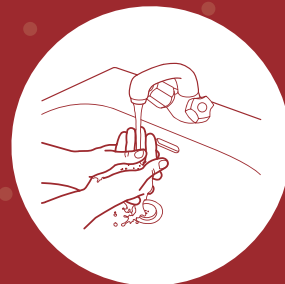
Hánky prstov jednej ruky trite
o dlaň druhej ruky
a potom opačne.



Do dlane ľavej ruky uchopte palec
pravej ruky a umývajte ho krúživým
pohybom a potom opačne.



Končekmi spojených prstov ľavej
ruky umývajte krúživým pohybom
pravú dlaň a naopak.



Opláchnite si ruky
vodou.



Dôkladne si utrite ruky
jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou
zastavte vodu.



Vaše ruky sú čisté.