

Jak skutecznie myć ręce?



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



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



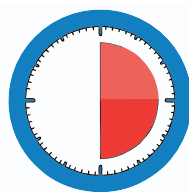
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.

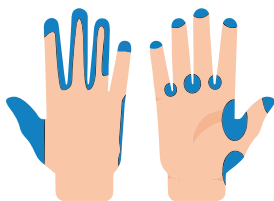


7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Brudne ręce są przyczyną licznych chorób. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust, żeby narazić się na zakażenie.

DLATEGO WARTO MYĆ RĘCE!

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostają się liczne drobnoustroje. To bomba którą rozbroić może tylko mycie rąk.

Podstawowe zasady prawidłowego mycia rąk:

- **myj ręce przynajmniej przez 30 sekund**
- **rozpocznij od zmożenia rąk wodą**
- **dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni dłoni**
- **pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków**
- **dokładnie optucz ręce wodą i wytrzyj je do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem**

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne drobnoustroje.

Zawsze myj ręce po powrocie do domu, przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety, kontakcie ze zwierzętami oraz przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.) po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa, sprzątaniu, wyniesieniu śmieci, kontakcie z pieniędzmi, po wyjściu z przychodni czy szpitala ...

Pamiętaj!

Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się chorób.



Wojewódzka Stacja
Sanitarно-Epidemiologiczna
w Olsztynie



Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie
Higieny i Zdrowia Publicznego
w Olsztynie