

JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCE

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



1.
Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2.
Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



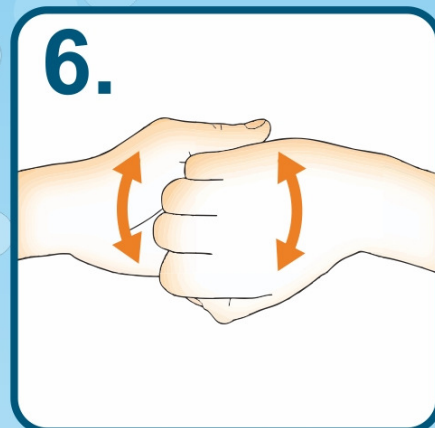
3.
Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



4.
Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



5.
Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



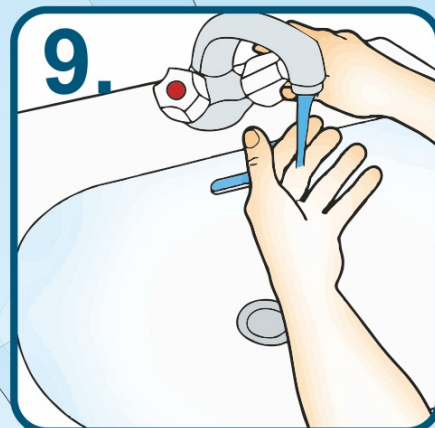
6.
Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



7.
Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



8.
Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9.
Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.