

JAK MYĆ RĘCE?

7 PROSTYCH ZASAD

Wiesz, że każde dotknięcie np. klamki, poręczy w autobusie czy nawet pieniędzy sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. drobnoustrojów?

**NIE NARAŻAJ SIEBIE I INNYCH
MYJ DOKŁADNIE RĘCE**

**WYSTARCZY KILKADZIESIĄT
SEKUND, BY OCZYŚCIĆ RĘCE
Z 90% PROCENT BAKTERII.**

1



**Zmocz ręce
i nabierz mydło**

2



**Rozprowadź mydło
ze wszystkich stron**

3



**Myj dłoń o dłoń
wewnętrzną stroną**

4



**Myj zewnętrzne
strony dłoni**

5



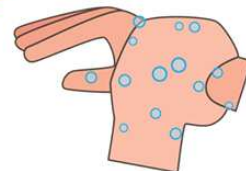
**Umyj dokładnie
kciuki**

6



**Kciukami myj
dłoń wewnątrz**

7



**Umyj też
nadgarstki**



Oddech Życia
podziel się oddechem!