

SPRÁVNÉ MYTÍ RUKOU



Víte, že:

- správné mytí rukou je nejjednodušší a nejlevnější způsob, jak zamezit šíření mnoha onemocnění?
- správné mytí rukou by mělo trvat minimálně 30 sekund?
- šperky výrazně snižují efekt mytí?



1

Navlhčete si ruce vodou a aplikujte dostatečné množství mýdla.



2

Třete ruce dlaní o dlaň.



3

Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky se zaklesnutými prsty a naopak.



4

Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



5

Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



6

Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené dlaní a naopak.



7

Krouživým pohybem konečky prstů pravé ruky třete dlaň levé ruky a naopak.



8

Krouživým pohybem pravé ruky umyjte zápěstí levé ruky a naopak.

Na závěr si ruce opláchněte vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

TIP

A co dělat, když nemáte poblíž umyvadlo a mýdlo?

Použijte dezinfekční gely s virucidním účinkem (s min. 60 % alkoholu).