

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE



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



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



2. Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni



6. Namydl obydwa nadgarstki



3. Spleć palce i namydl je



7. Spłucz dokładnie mydło. Wysusz starannie dłonie



4. Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Czas trwania:
30 sekund

