

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynię w zagłębienie dłoni.



**2** Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydł je.



**4** Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydł obydwa nadgarstki.