

# Jak si správně umýt ruce?

1) Namoč si ruce vodou a vezmi si mýdlo



2) Rozetři mýdlo v dlaních



3) Pravou dlaní si drhni levý hřbet ruky a naopak



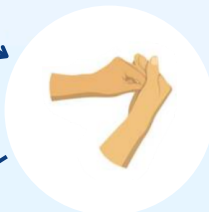
4) Umyj si dlaně s propletenými prsty



5) Krouživými pohyby umyj oba palce



6) V dlaních si umyj konečky prstů



7) Opláchni si ruce vodou



8) Nakonec ruce osuš ručníkem



Kdy si mýt ruce?

před jídlem



po jízdě MHD



po použití toalety



po návštěvě lékaře



po kýchnutí a smrkání



po vynášení odpadků

