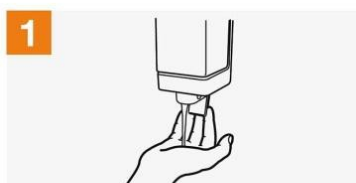


## Instrukcja mycia rąk mydłem i wodą

 Czas: 40-60 sekund



**0** Zmoczyć dłonie.



**1** Nanieść odpowiednią dozę mydła.



**2** Pocierać wewnętrzną stroną lewej dłoni o wewnętrzną stronę prawej dłoni i odwrotnie.



**3** Pocierać wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie.



**4** Pocierać wewnętrznymi częściami dłoni z przeplecionymi palcami.



**5** Pocierać górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie.



**6** Ruchem obrotowym pocierać kciuk prawej dłoni wewnętrzną częścią lewej dłoni i odwrotnie.



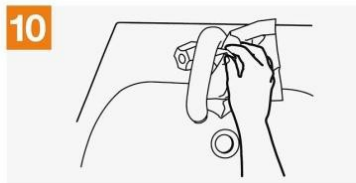
**7** Ruchem okrężnym opuszkami palców lewej dłoni pocierać wewnętrzne zagłębienie prawej dłoni i odwrotnie.



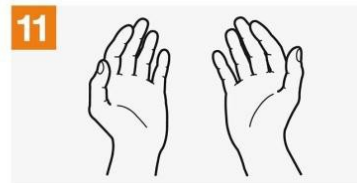
**8** Opłukać ręce wodą.



**9** Osuszyć ręce ręcznikiem jednorazowym.



**10** Użyć ręcznika do zakręcenia wody.



**11** Twoje ręce są czyste.