**Jak myć ręce? Podstawowe zasady:**

* myj ręce ok. 30 sekund
* rozpocznij od zmoczenia rąk wodą
* nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
* dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
* pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
* na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

