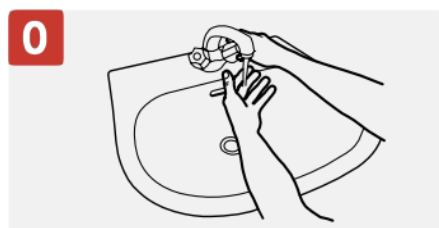


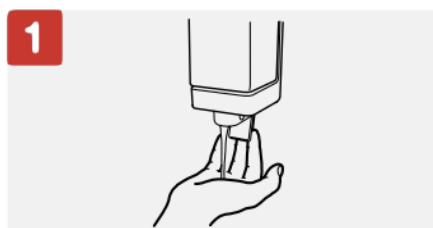
JAK MYĆ RĘCE? INSTRUKCJA

CAŁA PROCEDURA: 40-60 SEKUND!

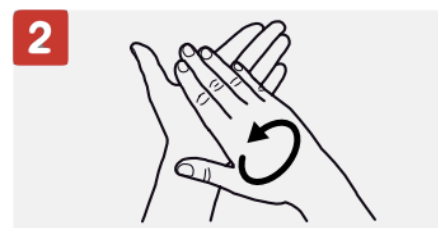
MYCIE RĄK MYDŁEM: CO NAJMNIEJ 20 SEKUND!



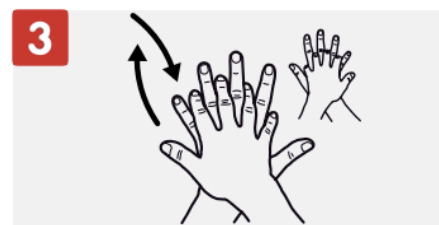
0 Zmocz ręce wodą;



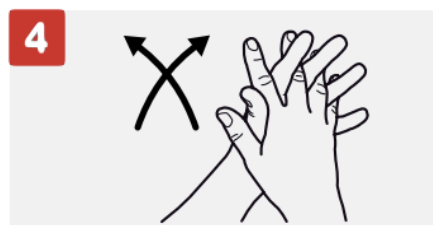
1 Nałóż wystarczającą ilość mydła, aby zakryć całe powierzchnie dłoni;



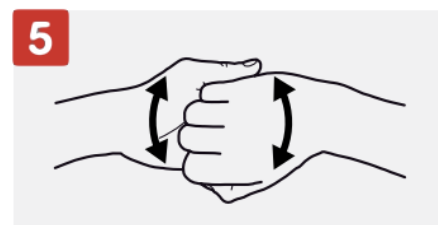
2 Pcieraj dokładnie całe dłonie;



3 Pcieraj prawą dłonią o grzbiet lewej ręki tak, aby palce przeplatały się, powtórz czynność zmieniając ręce;



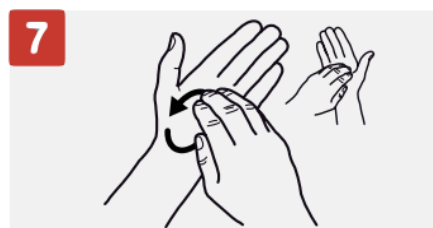
4 Spleć dłonie pomiędzy palcami i dokładnie pocieraj;



5 Pcieraj grzbiety palców przeciwnych dłoni z zaciśniętymi rękami;



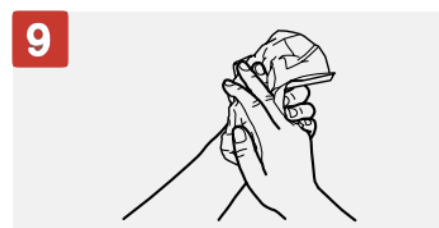
6 Umyj kciuk jednej dłoni ruchem obrotowym drugiej ręki i odwrotnie;



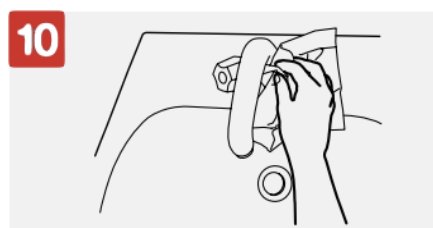
7 Pcieraj złączonymi opuszkami palców prawej ręki lewą dłoń pośrodku, powtórz czynność zmieniając ręce;



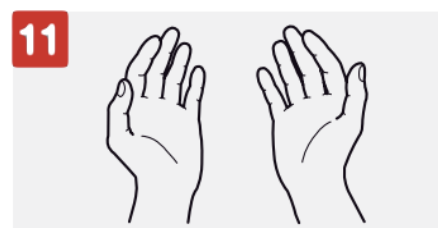
8 Oplucz ręce wodą;



9 Dokładnie osusz ręce używając ręcznika jednorazowego;



10 Użyj ręcznika, aby zakręcić kran;



11 Twoje ręce są teraz bezpieczne.