

Technika higieny rąk przy użyciu mydła i wody*

Technika higieny rąk przy użyciu mydła i wody

🕒 Czas trwania procedury: 40-60 sekund



0 Zmocz ręce wodą.



1 Nabierz tyle mydła, aby pokryć całe powierzchnie dłoni.



2 Pocieraj o siebie rozprostowane dłonie.



3 Połóż prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce a następnie zamień dłonie.



4 Złóż razem dłonie przeplatając palce.



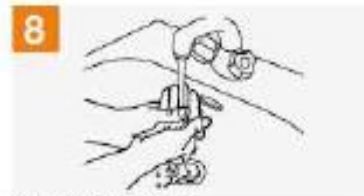
5 Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce.



6 Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zamień dłonie.



7 Pocieraj obrotowo lewą dłoń do tyłu i do przodu zaciśniętymi palcami prawej dłoni a następnie zamień ręce.



8 Oplucz ręce wodą.



9 Wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.



10 Użyj ręcznika do zakręcenia kranu.



11 Teraz Twoje ręce są bezpieczne.

* „WYTYCZNE WHO DOTYCZĄCE HIGIENY RĄK W OPIECE ZDROWOTNEJ ”