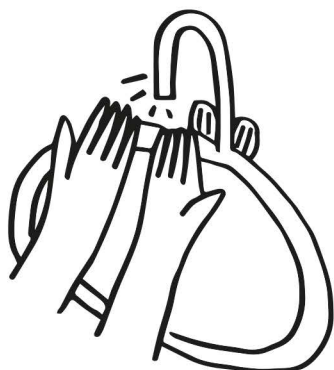
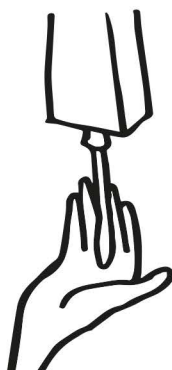


Technika umývania rúk

- Ruky by sme si mali umývať aspoň 40 sekúnd. To je napríklad čas, za ktorý povieme abecedu: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z.



opláchneme si ruky vodou



namydíme



trieme dľaň o dľaň



vnútorné strany prstov
v polohe dľaň ku dlani



krúživým pohybom
obopneme palec na ruke



opláchneme ruky vodou



osušíme ruky, najlepšie
papierovou utierkou



ručičky sú čisté
a voňavé

