



# Správný postup hygienického mytí rukou

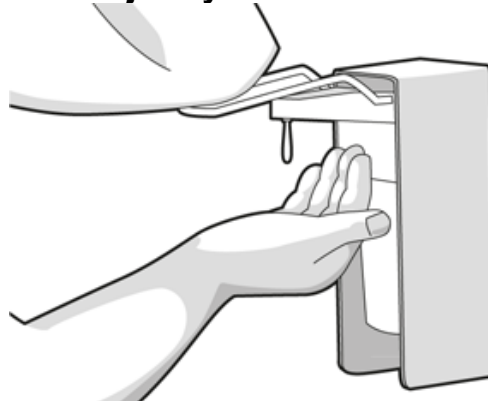
## Doba trvání celé procedury: 40–60 vteřin

### 1. Namočte si ruce vodou



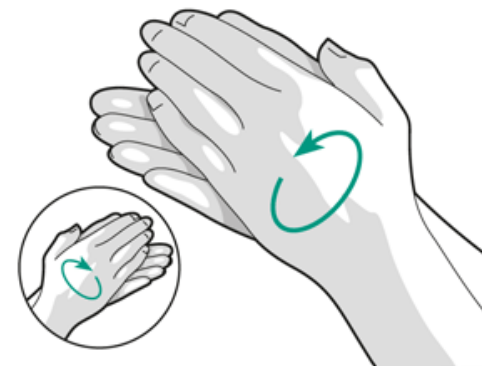
Dejte si ruce pod proud vody.

### 2. Přidejte mýdlo



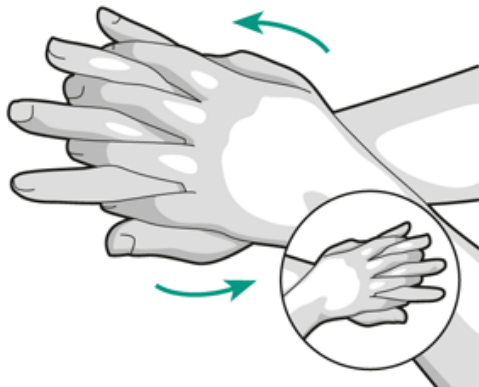
Nadávkejte dostatečné množství mýdla, aby pokrylo celý povrch rukou.

### 3. Důkladně rozetřete mýdlo



Krouživými pohyby rozetřete mýdlo na rukou dlaní o dlaň.

### 4. Roztírejte mýdlo přes hřbet ruky



Pravou dlaní roztírejte přípravek přes hřbet levé ruky s proloženými prsty a pak ruce vystřídejte.

### 5. Třete dlaně s proloženými prsty



Třete dlaní o dlaň s proloženými prsty. Tímto pohybem se přípravek dostane i na hůře přístupná místa prstů.

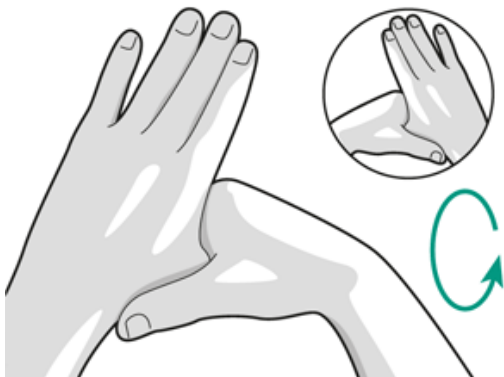
### 6. Mněte ruce s prsty v dlani druhé ruky



Vrchní stranu prstů jedné ruky vložte do druhé dlaně a mněte. Přípravek se tak dostane na ta místa prstů, na něž se častokrát zapomíná.



### 7. Třete palec sevřenou dlaní



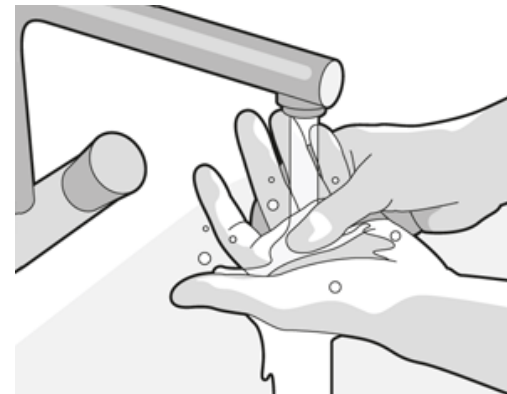
Krouživě třete levý palec sevřenou pravou dlaní. Poté ruce vyměňte.

### 8. Třete sevřené špičky prstů v dlaní druhé ruky a naopak



Krouživě třete tam a zpět sevřené špičky prstů pravé ruky v levé dlaní a poté ruce vystřídejte. Tento pohyb pomůže odstranit špínu z konečků prstů a zpoza nehtů.

### 9. Opláchněte si ruce

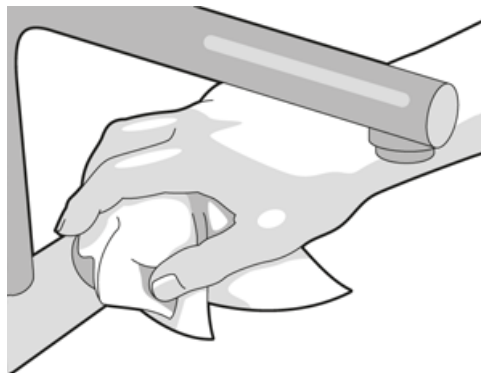


### 10. Osušte si ruce



Důkladně si ruce osušte ručníkem na jedno použití.

### 11. Kohoutku se nedotýkejte



Při zavírání kohoutku použijte ručník.

### 12. Nyní jsou vaše ruce bezpečně čisté

