

### Technika mycia rąk:

Tradycyjne mycie rąk jest bardzo skuteczne, jeśli chodzi o fizyczne usuwanie brudu i drobnoustrojów z rąk.

### Technika higieny rąk przy użyciu mydła i wody

Czas trwania procedury: 40–60 sekund



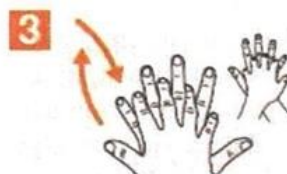
Zmocz ręce wodą.



Nabierz tyle mydła, aby pokryć całe powierzchnie dłoni.



Pocieraj o siebie rozprostowane dłonie.



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



Złóż razem dłonie przeplatając palce.



Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce.



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



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



Oplucz ręce wodą



Wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.



Użyj ręcznika do zakręcenia kranu.



Teraz Twoje ręce są bezpieczne.

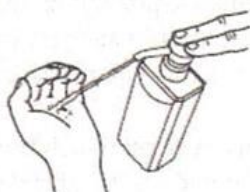
### Technika dezynfekcji rąk:

Postępuj zgodnie z następującymi krokami tak, by preparat alkoholowy dotarł do wszystkich miejsc Twoich rąk, włącznie z miejscami często pomijanymi.

### Technika higieny rąk przy użyciu preparatu na bazie alkoholu

Czas trwania całej procedury: 20–30 sekund

1a



Nabierz pełną garść preparatu, tak aby pokrywał w całości wewnętrzną powierzchnię dłoni.

1b

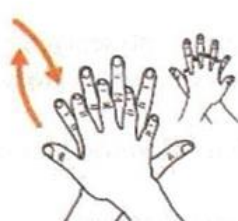


2



Pocieraj o siebie wewnętrzne powierzchnie dłoni.

3



Położ prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce obu dłoni a następnie zamień dłonie.

4



Złóż razem dłonie przeplatając palce.

5



Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce.

6



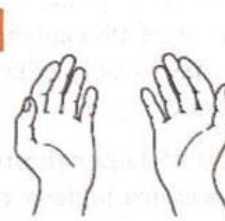
Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zamień dłonie.

7



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

8



Po wyschnięciu, Twoje ręce są bezpieczne.

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



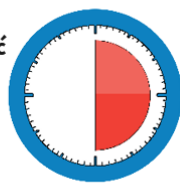
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.

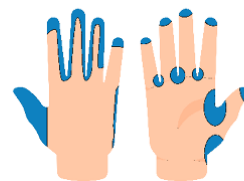


**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl