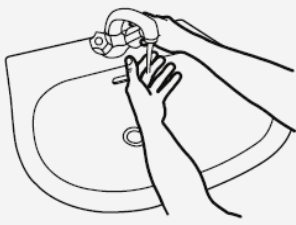


# Ako si správne umývať ruky



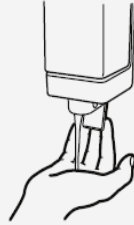
Trvanie procedúry: 40 – 60 sekúnd

1



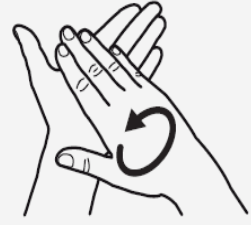
Navlhčíte ruky vodou

2



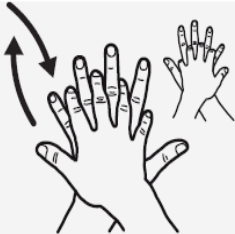
Naberte si dostatok mydla  
tak, aby sa pokryl celý  
povrch rúk

3



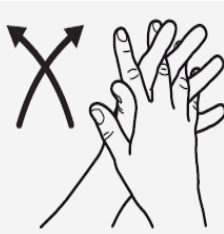
Potierajte si ruky dľaň o  
dľaň

4



Pokračujte potieraním  
pravej dlane o chrbát ľavej  
ruky s prepletením prstov  
a následne ruky vymeňte

5



Ďalej šúchame dľaň o dľaň  
s prepletením prstov

6



Chrbát prstov potierajte  
o dľaň opačnej s tým, že  
prsty sú zachytené o seba  
navzájom

7



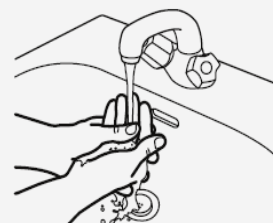
Otáčavým pohybom čistíte  
palec pravej ruky dľaňou  
ľavej ruky a následne ruky  
vymeňte

8



Potierajte otáčavým  
pohybom dopredu  
a dozadu so zomknutými  
prstami pravej ruky v dlani  
ľavej ruky a následne  
výmena rúk

9



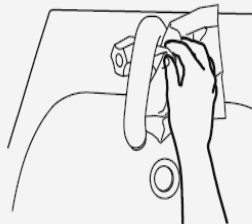
Riadne si opláchnite ruky  
vodou

10



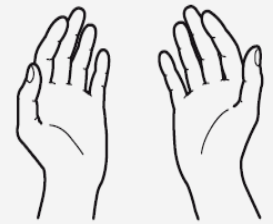
Vysušte ruky  
s jednorazovými utierkami

11



Použitím utierky zastavte  
vodu

12



Ruky sú teraz čisté

Zdroj: Svetová zdravotnícka organizácia (World Health Organization)