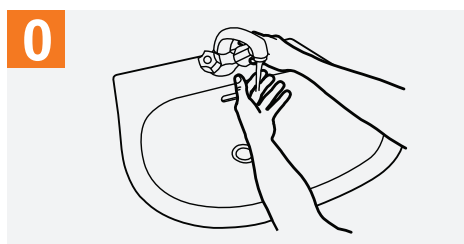


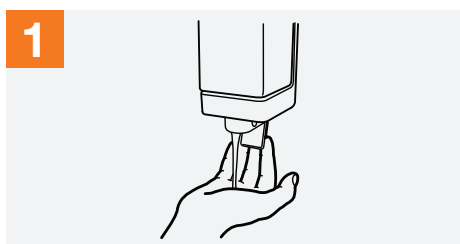
# Jak si správně mýt ruce

Doporučený postup hygieny podle Světové zdravotnické organizace

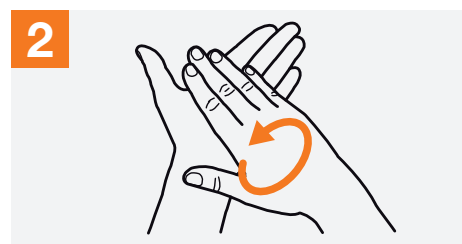
 Celkem procedura mytí trvá **40 – 60 sekund**



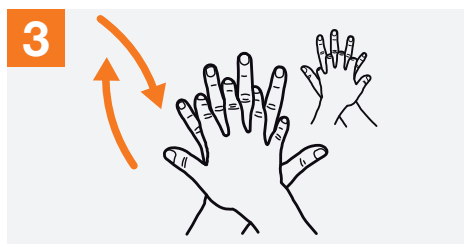
Ruce navlhčete.



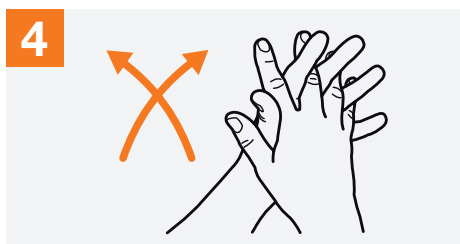
Vytlačte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



Třete ruce dlaněmi k sobě, mýdlo tím napěníte.



Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty (a naopak).



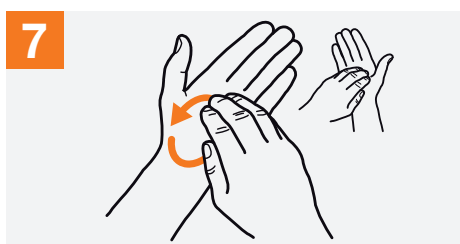
Dlaně o sebe, s propletenými prsty.



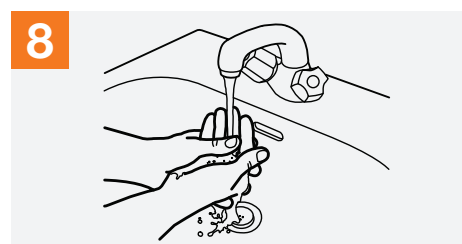
Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaň druhé ruky.



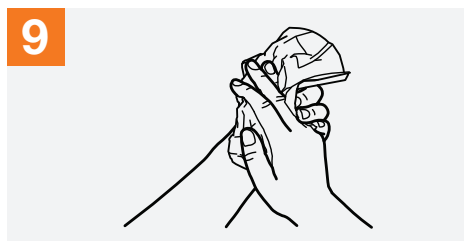
Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně oťete levou dlaní.



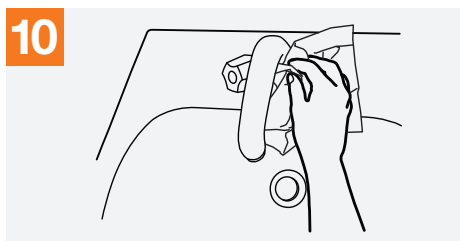
Všech pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaň, to samé naopak.



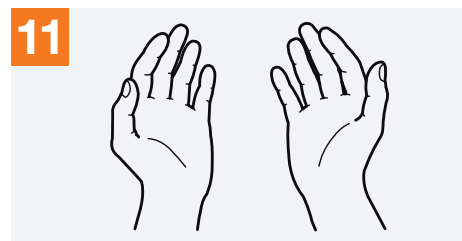
Opláchněte ruce vodou.



Usušte ruce důkladně, nejlépe jednorázovým ručníkem.



Zastavte vodu, aniž byste se kohoutku dotýkali rukou.



Vaše ruce jsou nyní čisté.