

Zapobieganie infekcjom:


Właściwe mycie zapewnia ochronę!

1



Tylko mydłem można skutecznie usunąć zanieczyszczenia, bakterie i patogeny.

2




Dobrze namydl ręce. Pocieraj o siebie wewnętrzną i zewnętrzną część dłoni.

3




Nie zapominaj o grzbietach dłoni.

4



Dokładnie umyj przestrzeń między palcami i paznokcie.

5




Umyj też wewnętrzną część dłoni ruchami okrężnymi.

6




Nie zapominaj również o nadgarstkach.

7



Mycie rąk mydłem powinno trwać od 20 do 30 sekund, aby zarazki i bakterie zostały dokładnie usunięte. Następnie spłukuj mydło letnią wodą, aż na dłoniach nie pozostaną jego resztki.

8



Na koniec wytrzyj ręce do sucha, ponieważ suche i czyste ręce są środowiskiem nieprzyjaznym dla bakterii i patogenów. Najszybszą, najbardziej higieniczną i najpopularniejszą metodą jest wycieranie ręcznikiem papierowym.