Jak si správně mýt ruce

Správné mytí rukou pomáhá omezit šíření infekcí ve škole i doma.



1



Namočte si ruce pod tekoucí vodou.

2



Naneste dostatek tekutého mýdla.

3



Třete dlaně o sebe.

4



Umyjte hřbety rukou a prostory mezi prsty.

5



Nezapomeňte na palce, konečky prstů a nehty.

6



Ruce opláchněte a pečlivě osušte.



Mytí rukou by mělo trvat alespoň **40–60 sekund.**

Kdy si mýt ruce?



před jídlem



po použití toalety



po smrkání, kašli nebo kýchání



po příchodu zvenku



po venkovní hře



po kontaktu se zvířaty



Čisté ruce chrání tebe i ostatní.