

# Jak prawidłowo myć ręce



**1**  
Zwilż ręce i nabierz mydło.



**2**  
Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3**  
Spleć palce i umyj przestrzenie między nimi.



**4**  
Nie zapomnij o kciukach,



**5**  
... i wierzchu dłoni.



**6**  
Skup się również na nadgarstkach.



**Myj ręce przez minimum 30 sekund.**