

# Instrukcja prawidłowego mycia i dezynfekcji rąk

- powtórzyć conajmniej 5 razy każdy stopień mycia

**1**

Pocierać wewnętrznymi częściami dłoni

**2**

Grzbietowe części dłoni pocierać wewnętrznymi częściami dłoni

**3**

Dokładnie pocierać pomiędzy wszystkimi palcami

**4**

Dokładnie masować opuszki palców i paznokcie na obu rękach

**5**

Ruchem obrotowym masować kciuk na prawej i lewej dłoni

**6**

Opuszkami palców masować wewnętrzne zagłębienia obu dłoni