

Postup při mytí rukou

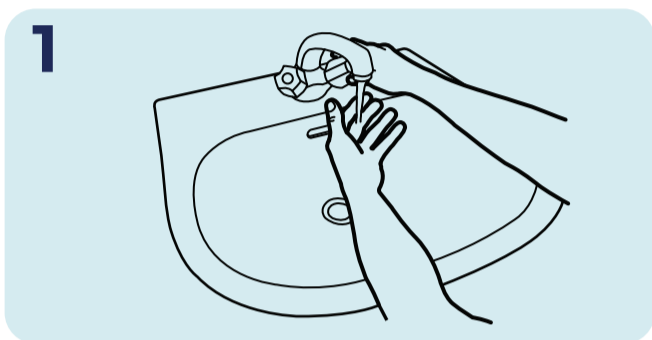


Městská
nemocnice
Čáslav

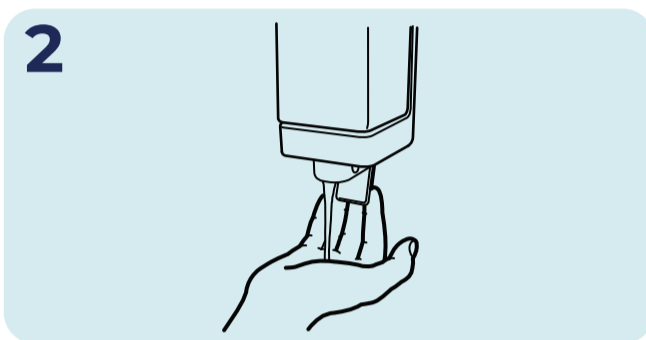
Postup při hygieně rukou doporučený světovou zdravotnickou organizací.



Každý krok postupu mytí rukou **opakujte 5x**, mytí provádějte **po dobu alespoň 40 vteřin**.



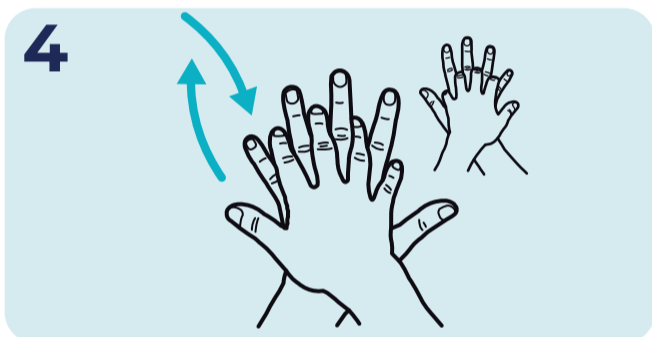
Ruce dostatečně navlhčete.



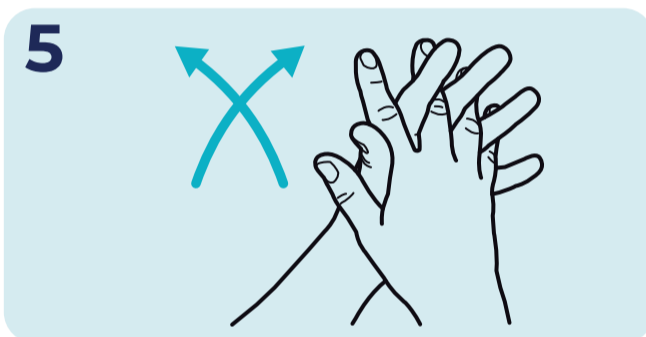
Aplikujte dostatečné množství mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



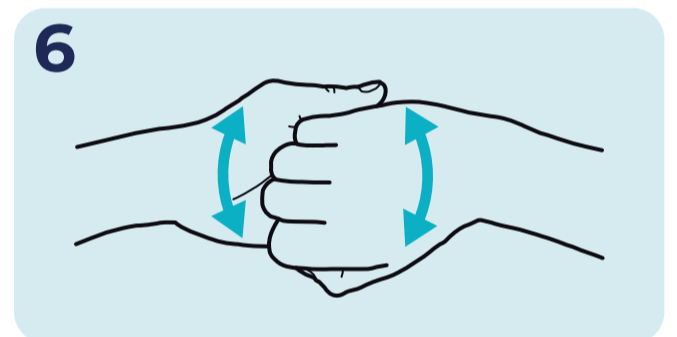
Třete ruce dlaněmi k sobě, mýdlo tím napěňte.



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



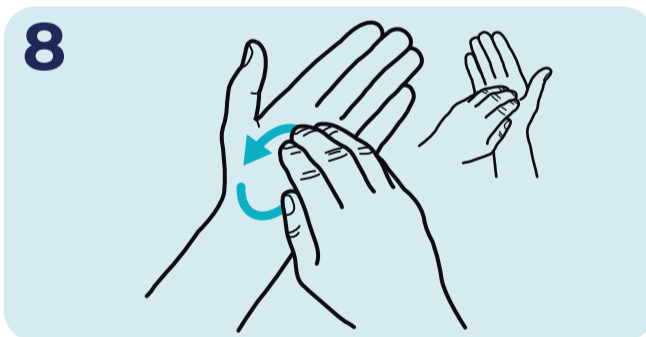
Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



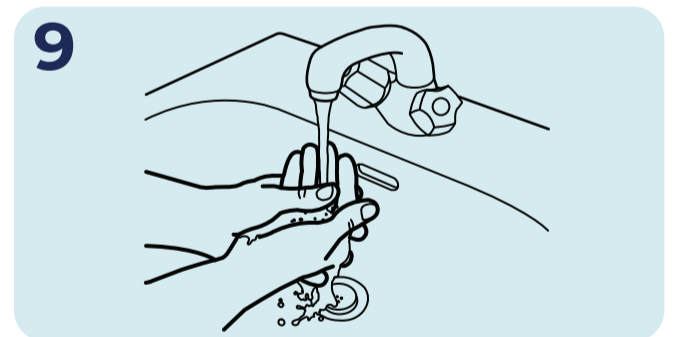
Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



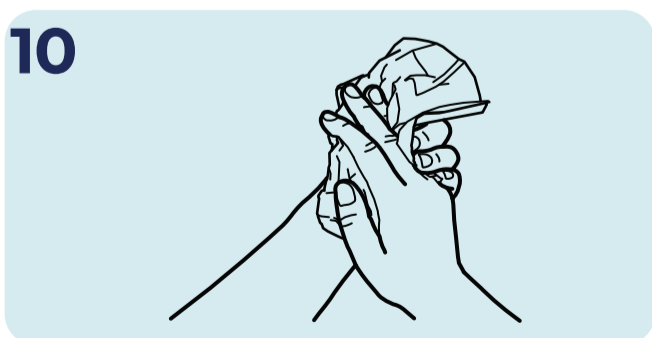
Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaně a naopak.



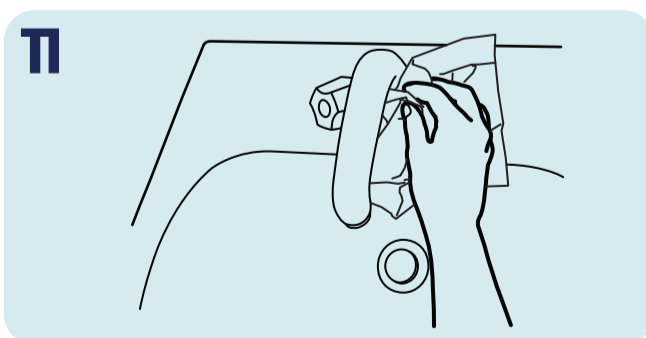
Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a naopak.



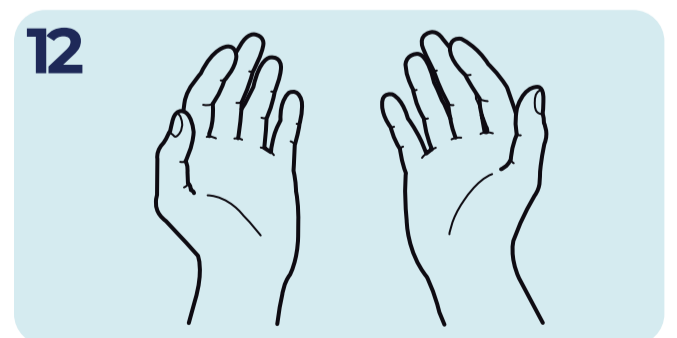
Opláchněte si ruce vodou.



Ruce si pečlivě osušte ručníkem na jedno použití.



Použijte ručník k zastavení kohoutku.



Nyní jsou Vaše ruce čisté.