

Ściągawka z mycia rąk

Żeby mycie rąk było skuteczne musi trwać przez pół minuty. Zawsze myjemy ręce ciepłą wodą z mydłem!

1 Najpierw umyj dłonie od środka z wierzchu.

Mydl, póki nie powstanie piana z mydła.

Licz głośno albo w myślach:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!



Spleć dłonie i mocno pocieraj! Między palcami lubią kryć się zarazki i brud.



Potem myj dokładnie palce: jeden po drugim. Teraz też możesz liczyć – każdy palec.

4 Na samym końcu umyj nadgarstki – nie zapomnij o tym!

5 Oplucz dokładnie ręce i wytrzyj je w swój ręcznik. Gotowe! Oficjalnie zostałeś Mistrzem Czystych Rąk!

