



Zwilż ręce ciepłą wodą.
Nałóż mydło w płynie
w zagłębienie dłoni



Namydl obydwie
wewnętrzne
powierzchnie dłoni



Spleć palce
i namydl je dokładnie



Namydl kciuk jednej dłoni
drugą ręką i na przemian



Namydl wierzch jednej
dłoni wnętrzem drugiej
dłoni i na przemian



Namydl obydwa
nadgarstki



Splucz starannie dłonie, żeby
usunąć mydło. Wysusz je
dokładnie.



Całkowity wskazany czas
mycia rąk wynosi: 30 sekund