

# Jak skutecznie myć ręce?

## How to wash hands effectively?



1

Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w zagłębienie dłoni.

Moisten hands with warm water. Put enough soap to cover hand surfaces.



2

Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.

Soap inside of your both hands.



3

Spleć palce i namydl.

Rub palm to palm with fingers interlaced.



4

Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.

Soap the thumbs of both hands.



5

Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.

Soap the tops of both hands.



6

Namydl obydwa nadgarstki.

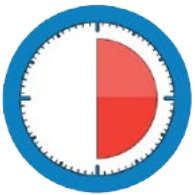
Soap both wrists.



7

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

Rinse your hands to remove soap and dry them.



Całkowity czas: 30 sekund.

The whole process should take 30 seconds.



Nie zapomnij umyć tych obszarów dłoni.

Do not forget to wash these parts of hands.