

# BĄDŹ BEZPIECZNY. MYJ RĘCE 30 SEKUND!

1. Zmoczyć ręce ciepłą wodą i namydl je.



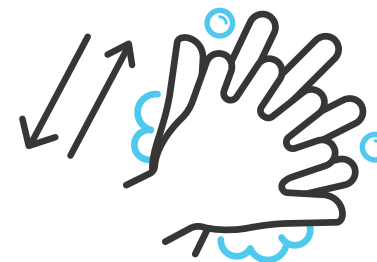
2. Namydl obie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3. Spleć palce i umyj dłonie od wewnętrznej strony.



4. Umyj dłonie między palcami od zewnętrznej strony.



5. Zegnij palce, złóż je i umyj pocierając zgodnie ze strzałkami.



6. Namydl kciuki palcami drugiej dłoni.



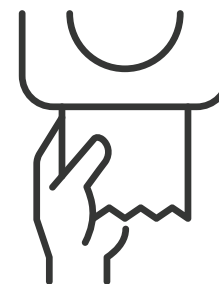
7. Umyj wnętrze dłoni palcami drugiej.



8. Namydl dokładnie oba nadgarstki.



9. Starannie opłucz ręce z mydła i wytrzyj je do sucha.



**GRATULACJE!**  
Jeśli myłeś ręce minimum 30 sekund, są czyste!



#BADZBEZPIECZNY

**PAMIĘTAJ TAKŻE O CZYSZCZENIU PRZEDMIOTÓW I URZĄDZEŃ TAKICH JAK: TELEFON, KLAWIATURA, KLAMKI, WŁĄCZNIKI ŚWIATEŁ, OKULARY ITP.**