

# Zwykłe, codzienne mycie rąk



minimum  
**15**  
sek.

Technika mycia  
- energiczne pocieranie  
wszystkich powierzchni  
namydlonych rąk  
przez co najmniej  
15 sekund.

kiedy  
myjemy  
ręce?

- przed jedzeniem
- przed dotykaniem jedzenia
- przed karmieniem chorego
- po wyjściu z toalety
- zawsze po zabrudzeniu rąk