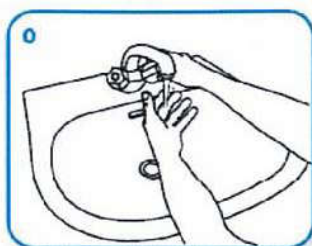
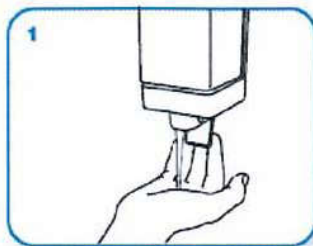


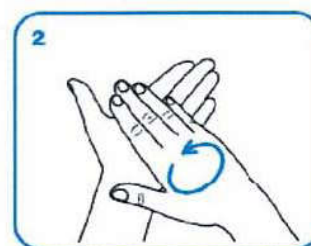
Ako si správne umývať ruky?



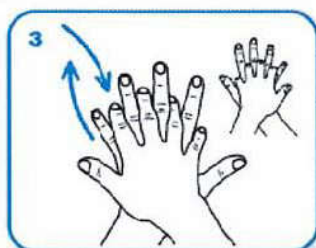
Zvlhčíte ruky vodou



Naberte si dostatočné množstvo mydla do oboch rúk



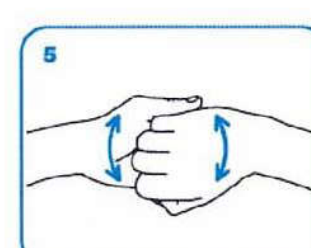
Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň



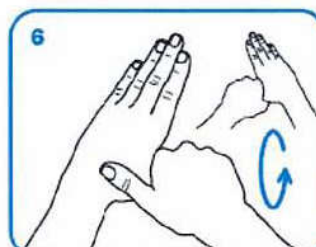
Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne



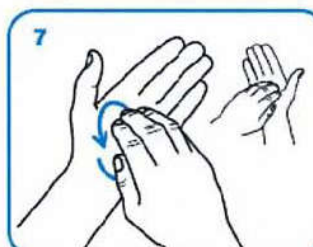
Dalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne



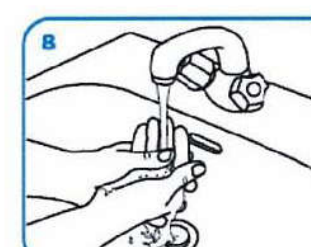
Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani



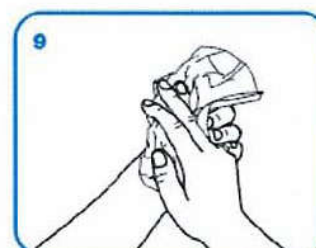
Kruživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne



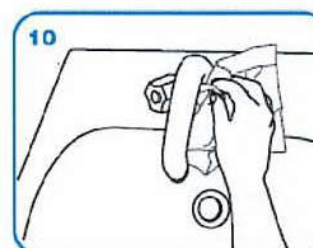
Spojenými prstami pravej ruky čistíte kruživým pohybom ľavú dľaň a potom opačne



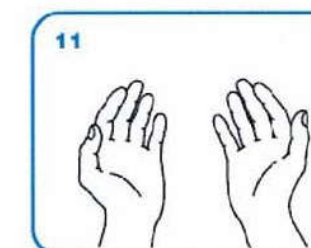
Opláchnite si ruky vodou



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou



Použitou utierkou zastavte vodu



Vaše ruky sú čisté