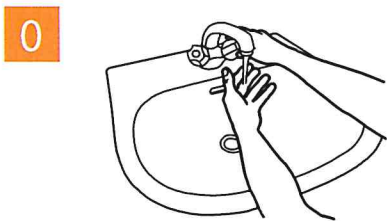


Postup při mytí rukou

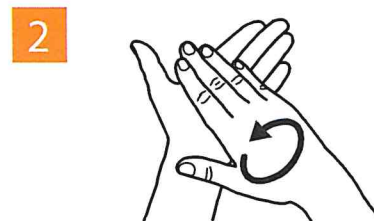
 Doba trvání celé procedury: **40–60 vteřin**



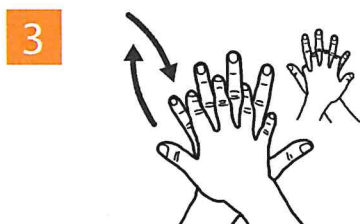
Navlhčete si ruce vodou.



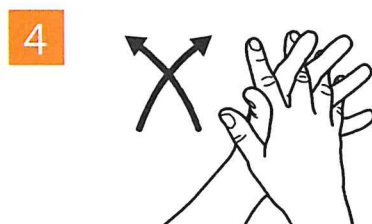
Aplikujte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



Třete ruce dlaní o dlaň.



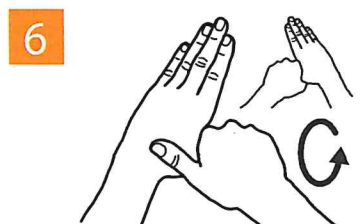
Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a naopak.



Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



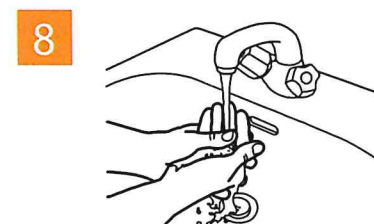
Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaní a naopak.



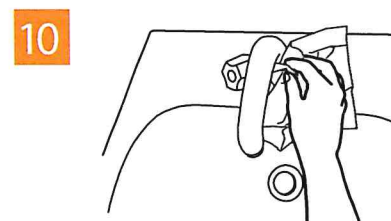
Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřené prsty pravé ruky levou dlaň a naopak.



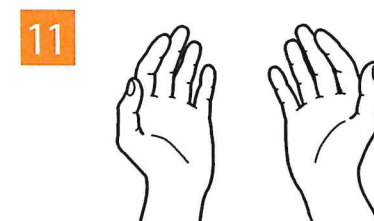
Opláchněte si ruce vodou.



Ruce si pečlivě osušte ručníkem na jedno použití.



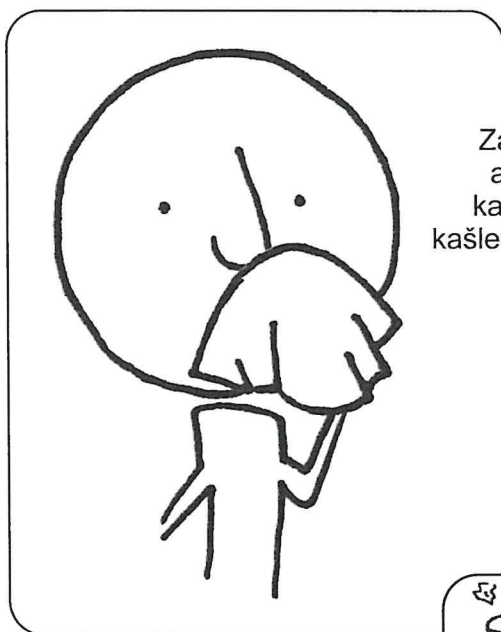
Použijte ručník k zastavení kohoutku.



Nyní jsou Vaše ruce čisté.

Zastavte šíření mikrobů, díky kterým můžete onemocnět!

Zakrývejte si ústa



Zakrývejte si ústa
a nos papírovým
kapesníkem, když
kašlete nebo kýcháte

nebo

kašlete a kýchejte
do horní části rukávu
a ne do svých rukou.

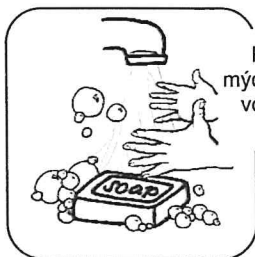


Použitý kapesník vhodte
do odpadkového koše.



Myjte si ruce

po kašli nebo kýchání.



Ruce si myjte
mýdlem a teplou
vodou alespoň
20 vteřin

nebo

si je dezinfikujte
prostředkem na
alkoholové bázi.



Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě, Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava, tel: 595 138 111, podatelna@khssova.cz, www.khssova.cz



Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us



Minnesota
Antibiotic
Resistance
Collaborative

