

Jak prawidłowo myć ręce.

Jak skutecznie myć ręce?

- 1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w zagłębienie dłoni.
- 2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- 3 Spleć palce i namydl je.
- 4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- 5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
- 6 Namydl obydwie nadgarstki.
- 7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyśusz je starannie.

Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

Główny Inspektorat Sanitarny | /GIS_gov | /GISgovpl | /GIS_gov_pl | /gis.govpl

Jak skutecznie dezynfekować ręce.

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu. Czas trwania: 20-30 sekund (dłonie)

- 1 Namydl całą powierzchnię dłoni, aby dłonie były całkowicie mokre.
- 2 Połóż dłoń o-dłoni rozpostawiając palce na całą powierzchnię.
- 3 Połóż wewnętrzną powierzchnię prawej dłoni w głąbienie części lewej dłoni i odwrotnie.
- 4 Połóż zewnętrzną powierzchnię prawej dłoni w głąbienie części lewej dłoni i odwrotnie.
- 5 Połóż obie dłonie w pozycji jakbyś chciał się przywitać i odwrotnie.
- 6 Połóż obie dłonie w pozycji jakbyś chciał się przywitać i odwrotnie.
- 7 Połóż obie dłonie w pozycji jakbyś chciał się przywitać i odwrotnie.
- 8 Połóż obie dłonie w pozycji jakbyś chciał się przywitać i odwrotnie.

Ministerstwo Zdrowia

Jak prawidłowo nakładać i zdejmować maseczkę.



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice.



[Wytyczne dla funkcjonowania bibliotek w trakcie epidemii COVID](#)

[Procedury - użytkownicy Biblioteki Miejskiej](#)

[Procedury - pracownicy Biblioteki Miejskiej](#)