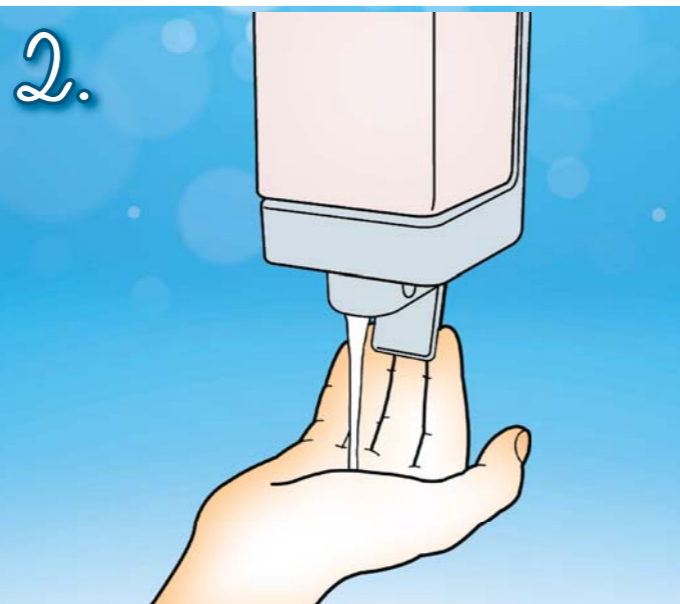




1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



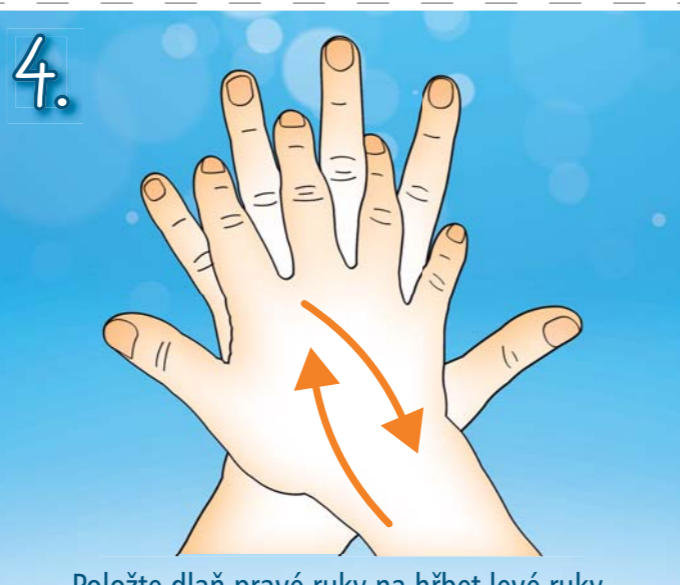
7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



3. Třete dlaní o dlaň krouživým pohybem.



4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



10. Ruce si pečlivě osušte. Jednorázový ručník použijte k zastavení kohoutku.



5. Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.

# JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCI

Zpracováno s využitím publikace „SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE: Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: Souhrn. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011.“



Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“. NPZ-PPZ 2017. Praha, 2017.

Grafické zpracování Daniella Sladká, ARGI, spol. s r.o.