

Choroba koronawirusowa 2019 (COVID-19)

Jak myć ręce



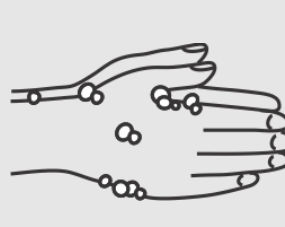
Myj ręce przez
przynajmniej 15 sekund

1

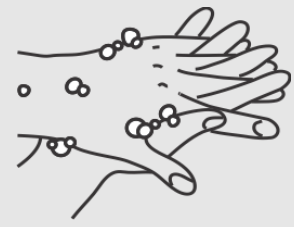
Zmocz ręce ciepłą wodą.

2

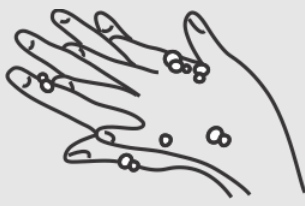
Nałóż mydło.

3

Spień mydło pocierając
dłonią o dłoń.

4

Pocieraj przestrzenie
pomiędzy palcami i
dookoła nich.

5

Pocieraj wierzch obu
dłoni drugą dłonią.

6

Pocieraj opuszki palców
obu dłoni o drugą dłoń.

7

Pocieraj oba kciuki
wciśnięte w drugą dłoń.

8

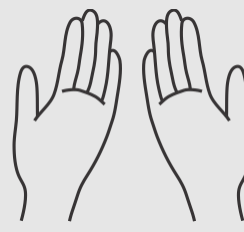
Splucz dokładnie pod
bieżącą wodą.

9

Wytrzyj dłonie do sucha
papierowym ręcznikiem.

10

Używając papierowego
ręcznika, wyłącz wodę.

11

Twoje ręce są teraz
czyste.

Jak używać środka do dezynfekcji rąk



Pocieraj ręce przez
przynajmniej 15 sekund

1



Wyciśnij 1-2 pompki produktu na suche dłonie.

2



Pocieraj dłonią o dłoń.

3



Pocieraj przestrzenie pomiędzy palcami i dookoła nich.

4



Pocieraj wierzch dłoni drugą dłonią.

5



Pocieraj opuszki palców obu dłoni o drugą dłoń.

6



Pocieraj oba kciuki wciśnięte w drugą dłoń.

7



Pocieraj dłońmi aż do wyschnięcia produktu. Nie używaj ręczników papierowych.

8



Po wyschnięciu Twoje ręce są czyste.

Źródła:

Agencja ochrony i promocji zdrowia w prowincji Ontario (Public Health Ontario), Komitet Doradczy ds. Prowincjonalnych Chorób Zakaźnych. Najlepsze praktyki w zakresie higieny dłoni we wszystkich placówkach służby zdrowia [Internet]. Wyd. 4, Toronto, W: Queen's Printer for Ontario; 2014. Dostępne pod adresem: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-hand-hygiene.pdf?la=en>

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie są aktualne na dzień 16 marca 2020 r.

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario