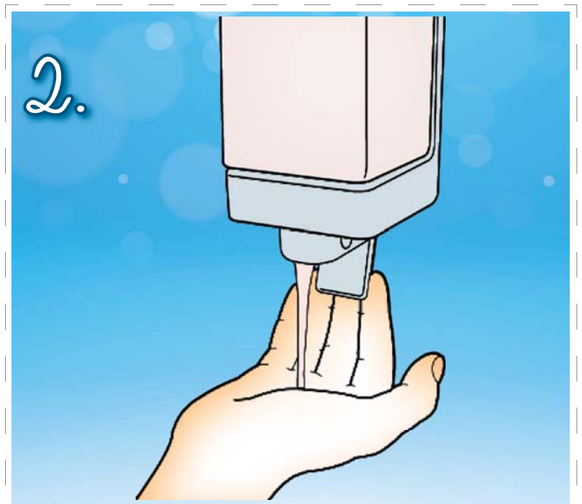


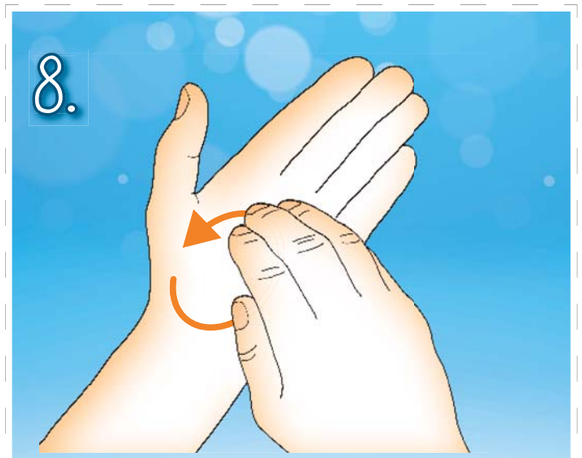
Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



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



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



Třete dlaní o dlaň kroužívým pohybem.



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



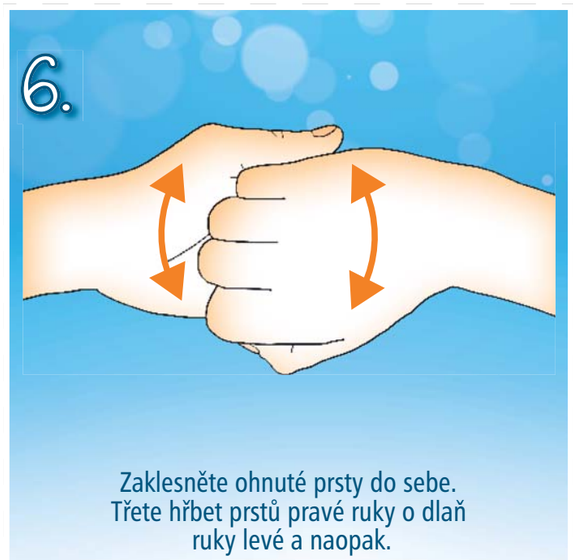
Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



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



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



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

JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCE

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

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

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.