

Załącznik nr 7

do zasad i procedury bezpieczeństwa i higieny pracy w Placówce Wsparcia Dziennego Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie w Postominie i w Królewie, w trybie stacjonarnym w okresie epidemii COVID-19 wprowadzonych zarządzeniem Kierownika GOPS Postomino nr 7/2020 z dnia 26 maja 2020 r.

## **Instrukcja mycia rąk**

**WAŻNE!** Przed myciem rąk zdejmij zegarek, bransoletki i pierścionki, a następnie:

1. Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie jednej z dłoni.
2. Rozprowadź mydło czubkami palców drugiej ręki.
3. Namydl obie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
4. Spleć palce i namydl je. Pamiętaj o dokładnym pokryciu mydłem paznokci i przestrzeni między palcami.
5. Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
6. Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
7. Namydl obydwie nadgarstki.
8. Spłucz starannie obie dłonie, aby usunąć mydło.
9. Wysusz obie dłonie wycierając je bardzo starannie w papierowy ręcznik. Bakterie lubią wilgoć i doskonale się w niej namnażają.
10. Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, aby uniknąć ponownego zakażenia. Wyrzuć ręcznik do kosza.

Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny - [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie 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.



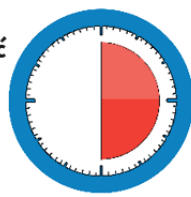
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl