**DBAMY O CZYSTOŚĆ – MYCIE RĄK**

Witam Was. Przypomnimy sobie, jak prawidłowo myć ręce I dlaczego jest to tak ważne – szczególnie teraz, kiedy mamy czas pandemii.

Brudne ręce są przyczyną licznych chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażeni na ogromne ryzyko infekcji.

**Jak myć ręce? Podstawowe zasady:**

* myj ręce ok. 30 sekund
* rozpocznij od zmoczenia rąk wodą
* nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
* dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
* pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
* na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem



Przypominam również, kiedy koniecznie musimy pamiętać o umyciu rąk:

Pozdrawiam **Monika Kozek** 26.05.