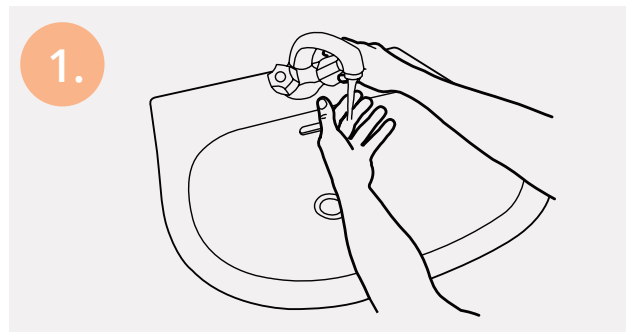
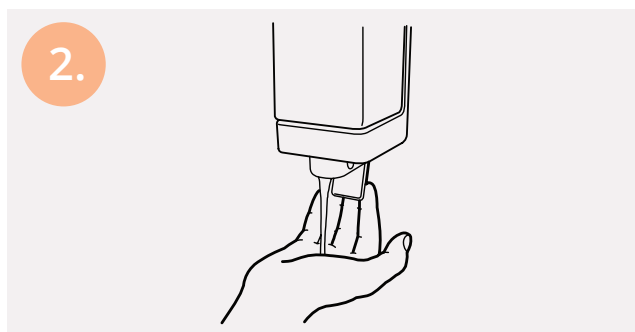


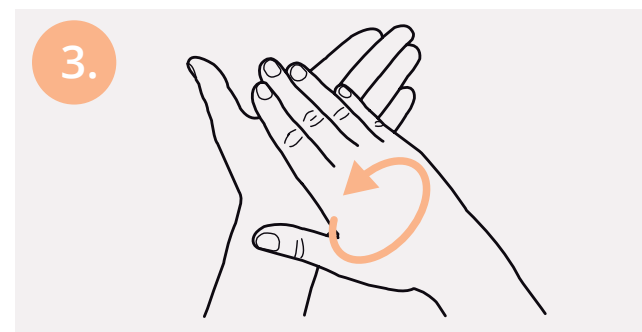
# Jak si správně mýt ruce



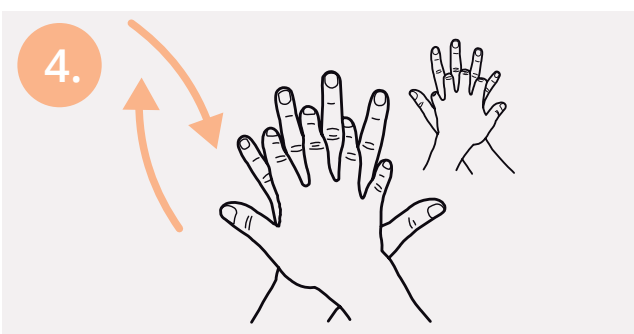
1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



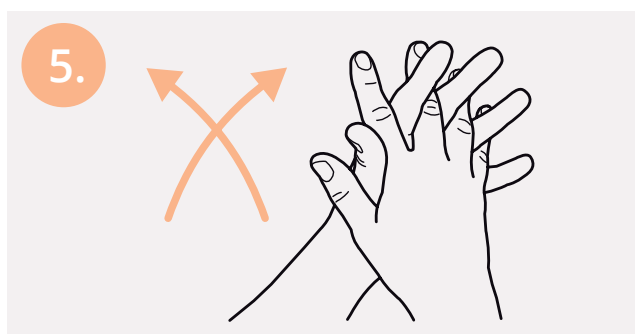
2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



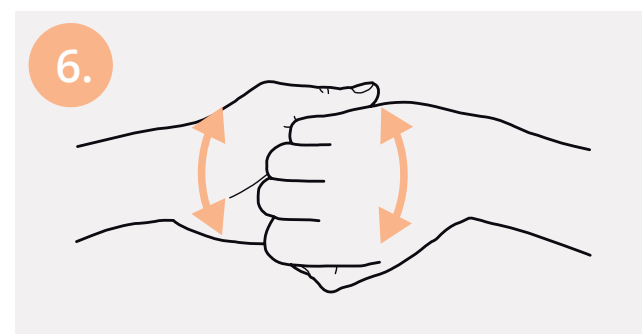
3. Třete dlaní o dlaň krouživým pohybem.



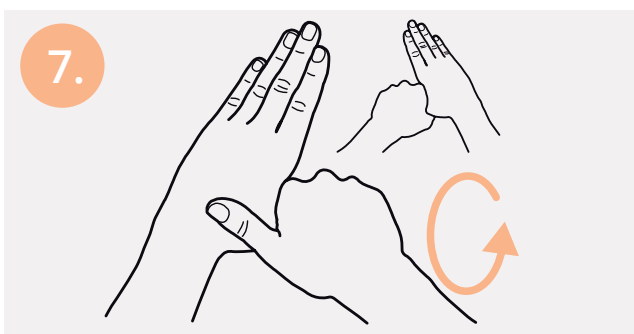
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



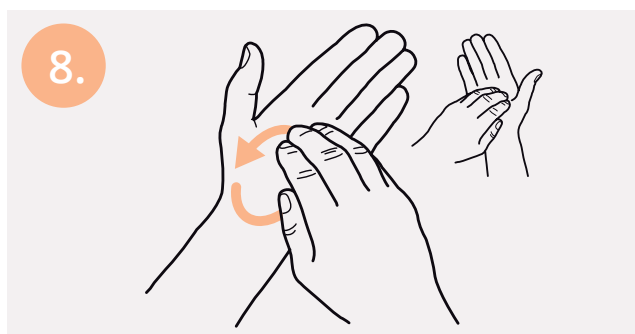
5. Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



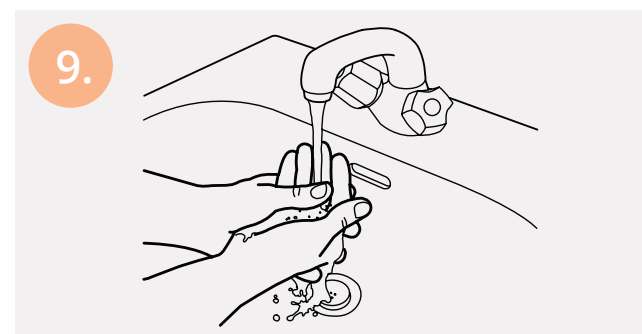
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



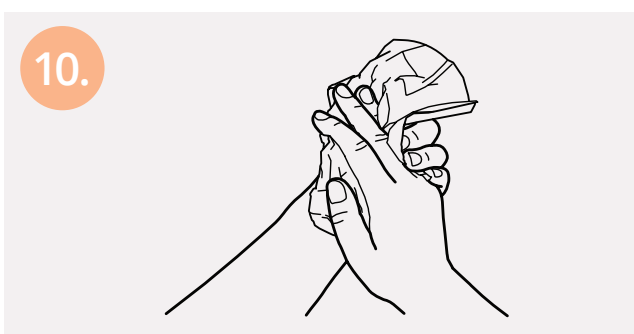
7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



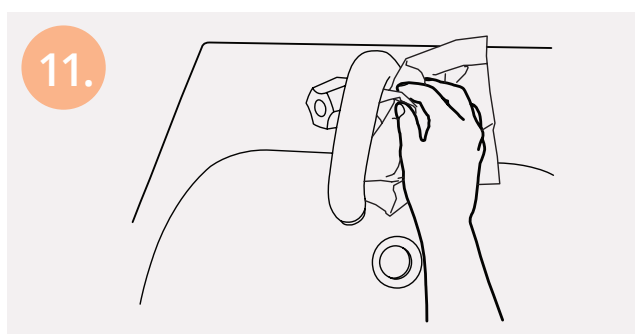
8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



10. Ruce si pečlivě osušte.



11. K uzavření kohoutku použijte jednorázový ručník.

Zdroj:



Zajímá vás více?

Více informací nejen o koronaviru, ale i o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a nebo reprodukční orgány najdete na [www.loono.cz](http://www.loono.cz).

Sledujte nás na sociálních sítích @loonocz:



Souhrnný článek najdete také na našem webu [www.loono.cz/koronavirus](http://www.loono.cz/koronavirus)



loono

