



## Ako si umývať ruky | Ochráňte seba aj ostatných

How to wash your hands | Protect yourself and others



1 Zvlhčíte si ruky vodou  
Wet hands



2 Aplikujte dostatočné množstvo mydla  
Apply soap



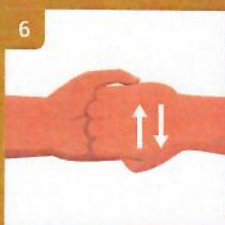
3 Mydlo rozotrite medzi rukami spôsobom dľaň o dľaň  
Rub hands palm to palm



4 Preložením rúk si očistíte vnútorné strany prstov  
Lather the backs of your hands



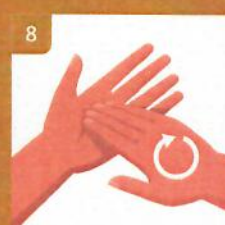
5 Trením si očistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej a potom opačne  
Scrub between your fingers



6 Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani  
Rub the backs of fingers on the opposing palms



7 Krúživým pohybom si očistíte oba palce  
Clean thumbs



8 Spojenými prstami si krúživým pohybom očistíte dlane  
Wash fingernails and fingertips



9 Opláchnite si ruky vodou  
Rinse with water



10 Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou  
Dry with a single use towel



11 Použitou utierkou zastavte vodu  
Use the towel to turn off the faucet



12 Vaše ruky sú čisté  
Your hands are clean!

Ako si dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku  
How to use sanitation gel



1 Naneste prostriedok na dľaň jednej ruky  
Apply the product on a palm of one hand



2 Prostriedok rozotrite medzi rukami spôsobom dľaň o dľaň  
Rub hands together



3 Akonáhle ruky uschnú, sú vydezinfikované (20 sekúnd)  
Cover all surfaces until hand feel dry (20 sec)

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre – 0948 495 915