

JAK SI MÝT RUCHE?

Ruce si myj pořádně a **minimálně 30 sekund**



NAMOČ SI RUCHE



POUŽIJ MÝDLO



NAMYDLI SI DLANĚ



**PRAVOU DLANÍ UMYJ
HŘBET LEVÉ RUKY**



**LEVOU DLANÍ UMYJ
HŘBET PRAVÉ RUKY**



**DEJ DLANĚ K SOBĚ
A PROPLEŤ PRSTY**



UMYJ SI KONEČKY PRSTŮ



UMYJ SI PALCE



**KONEČKY PRSTŮ
SI UMYJ DLANĚ**



OPLÁCHNI SI RUCHE



USUŠ SI RUCHE DO SUCHA



**HURÁÁÁ, TEĎ MÁŠ
ČISTÉ RUCHE**