

..... FIRMA	INSTRUKCJA BHP	IN/NR -
		03- 2020

INSTRUKCJA MYCIA I DEZYNFEKCJI RĄK

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmożenia 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

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.



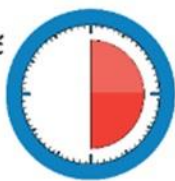
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny

Dezynfekcja rąk

- Z dozownika pobierz porcję środka dezynfekującego i rozprowadź na dłoniach podobnie jak z techniką mycia rąk przez około 30 sekund aż do wyschnięcia skóry jeśli producent środka nie zaleca jego spłukiwania



- Jeśli producent zaleca spłukać ręce ciepłą bieżącą wodą
- Ręce osuszyć ręcznikiem papierowym lub suszarką. Zużyty ręcznik umieścić w pojemniku kosza, **Nie dotykać rękami pojemnika.**