

KEDY SI UMYVAŤ RUKY

➤ *Ked' odchádzame zo záchoda, a prečo:*

1. Pretože na záchode je veľké množstvo bacilov, ktoré nám môžu spôsobiť ochorenie.
2. Pretože je to najjednoduchšie, čo môžeme pre svoje zdravie urobiť.
3. Pretože je to základný hygienický návyk.

➤ *Po príchode zvonku.*

➤ *Pred jedlom.*

➤ *V priebehu dňa, keď máme pocit nečistých rúk.*



AKO SI MÁME UMÝVAŤ RUKY

- Vždy si ruky umývame dôkladne mydlom pod tečúcou teplou vodou.
- Umývame si dlane, všetky prsty aj chrbát rúk.