

INSTRUKCJA MYCIA RĄK

PROCEDURA BHP OBOWIĄZUJĄCA W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. POLSKICH OLIMPIJCZYKÓW W MIŁOCINIE

Aby skutecznie umyć dłonie należy:

1. Na zwilżone ręce nałożyć porcję mydła w ilości, która starczy na pokrycie obu dłoni.
2. Pocierać ręce o siebie wewnętrznymi powierzchniami dłoni.
3. Pocierać wewnętrzną stroną prawej dłoni o zewnętrzną stronę lewej dłoni. Czynność powtórzyć, zmieniając ręce.
4. Przepleść między sobą palce obu dłoni i pocierać wewnętrznymi stronami ręką o rękę.
5. Spleść ze sobą zagięte palce obu dłoni i pocierać palcami o siebie.
6. Pocierać okrężnymi ruchami prawą zamkniętą dłońią o lewy kciuk. Czynność powtórzyć, zmieniając ręce.
7. Pocierać palcami prawej dłoni okrężnym ruchem wewnętrzną stroną lewej dłoni. Czynność powtórzyć, zmieniając ręce.
8. Umyć nadgarstki obu dłoni.
9. Spłukać ręce wodą.
10. Wytrzeć dłonie jednorazowym ręcznikiem.

DYREKTOR SZKOŁY PODSTAWOWEJ
IM. POLSKICH OLIMPIJCZYKÓW W MIŁOCINIE

Monika Szumera