

## ČAS NA DEZINFEKCI RUKOU

I VY SI JE NOSÍTE NA RUKOU!  
...rukavice to ale nejsou

### Technika dezinfekce rukou



Dezinfekci provádějte po dobu alespoň 30 sekund.



Mějte ruce dostatečně smočené po celou dobu aplikace. Pokud je potřebné, použijte více dezinfekčního přípravku.

Dávka dezinfekce do ruky (min. 3 ml)



**Dlaň o dlaň**  
Otírejte dlaně o sebe



**Hřbet rukou**

Pravou dlaní otírejte hřbet levé ruky s roztaženými prsty a poté naopak



**Mezi prsty**

Otírejte meziprstní prostor – dlaň ke dlaní s propletenými prsty



**Zámek**

Vnější část prstů levé ruky otírejte v dlaní pravé ruky a poté naopak



**Palce**

Krouživým pohybem otírejte palec levé ruky sevřený v pravé dlaní a poté naopak



**Mistička**

Krouživým pohybem otírejte koncečky prstů pravé ruky v levé dlaní a poté naopak

*náš tip*

Nezapomeňte na zápěstí. Krouživým pohybem dlaní levé ruky otírejte zápěstí pravé ruky a poté naopak

