

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.



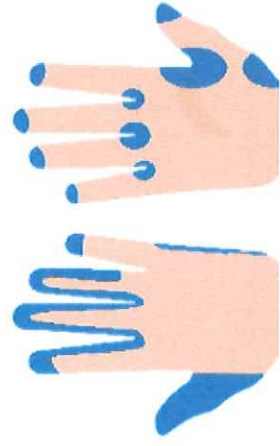
6 Namydl obydwie nadgarstki.



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



Nie zapomnij umyć tych obszarów:



**Całkowity czas:
30 sekund**

