

# Postup správného mytí a dezinfekce rukou



Nemocnice  
Plzeňského  
kraje

Domažlice | Horažďovice  
Klatovy | Rokycany  
Stod | Svatá Anna

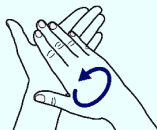
Ruce mějte vždy dostatečně smočené mýdlovou vodou (při mytí) či dezinfekcí. Mytí i dezinfekci provádějte po dobu alespoň 30 vteřin. Každý pohyb správného mytí a dezinfekce opakujte 5krát.

1



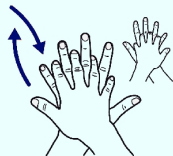
Do sevržené dlaně aplikujte mýdlo / dezinfekci.

2



Třete ruce dlaní o dlaň.

3



Dlaní třete hřbet levé i pravé ruky se zaklesnutými prsty.

4



Dlaní třete dlaň se zaklesnutými prsty.

5



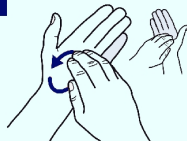
Třete hřbety prstů o dlaň druhé ruky s chycenými prsty.

6



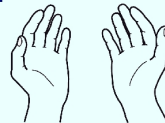
Rotací třete palec v sevržené dlaní levé i pravé ruky.

7



Rotací třete špičky prstů v dlaní levé i pravé ruky.

8



Po oschnutí jsou ruce **umyté / dezinfikované.**