

Załącznik nr 4/1

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania! do wyschnięcia dłoni.

- 1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone
- 2 Pocieraaj dłonie o dłonie rozprowadzając preparat na całą powierzchnię
- 3 Pocieraaj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie
- 4 Spleć palce i pocieraaj wewnętrznymi częściami dłoni
- 5 Pocieraaj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie
- 6 Ruchem obrotowym pocieraaj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie
- 7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraaj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie
- 8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Ministerstwo Zdrowia

Załącznik nr 4/2

Jak skutecznie myć ręce?

- 1 Zwiłż ręce ciepłą wodą. Natóż 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. Wyszusz je starannie.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

Całkowity czas: 30 sekund

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Jak prawidłowo nadożyć i zdjąć maseczkę



- 1 Przed nadożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
- 2 **Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**
- 3 **Unikaj dotykania maski podczas jej używania**; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
- 4 **Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna**, nie używaj ponownie masek jednorazowych
- 5 **Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
- 6 **Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika**; umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

Nie wrzucaj maseczki do toalety!

Jak prawidłowo nadożyć i zdjąć rękawice



Przed nadożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:

- 1 Wyjmij rękawicę z opakowania
- 2 Uchwyć ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń
- 3 Nałóż pierwszą rękawicę
- 4 Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią
- 5 Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę

ZDEMIOWANIE:

- 1 Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wyracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch
- 2 Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palec gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę
- 3 **Wrzuć zdjętą rękawicę do kosza**

Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!

Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!

Główny Inspektorat Sanitarny /GIS_gov /GISgovpl /GIS_gov_pl /gis.gov.pl