

# Myj Ręce

## JAK

Zmocz  
ciepłą wodą



przez 20 sekund

Splukaj



Wysusz



## KIEDY

**Myj ręce przed kontaktem z jedzeniem lub częściej, jeśli jest taka potrzeba**

### Myj ręce po:

- ▶ użyciu toalety
- ▶ kontakcie z nieprzeznaczonym mięsem, drobiem, rybą, jajkami lub innymi potencjalnie szkodliwymi produktami spożywczymi
- ▶ przerywaniu pracy (aby np. odebrać telefon, otworzyć drzwi lub szufladę)
- ▶ paleniu
- ▶ dotykaniu zabrudzonych talerzy, sztućców lub innego wyposażenia
- ▶ wynoszeniu śmieci
- ▶ dotykaniu nosa, ust lub jakiegokolwiek innej części ciała
- ▶ kiedy kichasz lub kaszlesz
- ▶ zmienianiu pieluszek
- ▶ dotykaniu zwierząt

**Używaj mydła by wyszorować dłonie.**

**Użyj czystej ściereki z materiału lub papierowego ręcznika by wysuszyć dłonie.**

Powyższe ustalenia zostały przygotowane przez Publiczny Program Nauki o Odżywianiu UMass przy wsparciu za strony U.S. Food & Drug Administration w kooperacji z MA Partnership for Food Safety Education. Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Program Nauki o Odżywianiu U zapewnia równo-uprawnienie w dostępie do oferowanych programów nauczania i procesie zatrudnienia pracowników.