

**PROCEDURA ZAPEWNIENIA BEZPIECZEŃSTWA  
ZDROWOTNEGO  
W ZWIĄZKU Z WYSTĄPIENIEM EPIDEMII  
OBOWIĄZUJĄCE W PRZEDSZKOLU SAMORZĄDOWYM  
W BIELANACH WROCŁAWSKICH OD 1 WRZEŚNIA 2020 r.**

Na podstawie wytycznych ministra właściwego do spraw zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego oraz ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania.

W celu zapewnienia bezpieczeństwa w Przedszkolu Samorządowym w Bielanych Wr. oraz w Bielanych Wr. i ochrony przed rozprzestrzenianiem się COVID-19 obowiązują specjalne procedury zapewniania bezpieczeństwa.

Procedura Zapewnienia Bezpieczeństwa Zdrowotnego w Przedszkolu Samorządowym mającego zajęcia w module E dotyczy wszystkich pracowników oraz innych osób przebywających w danym czasie na terenie placówki.

Procedury bezpieczeństwa obowiązują w placówce od dnia 1 września 2020 r. do czasu ich odwołania.

## I. DYREKTOR ZESPOŁU

1. W miarę możliwości ogranicza przebywanie w placówce osób z zewnątrz.  
Dba o zachowanie dodatkowych środków ostrożności przy ewentualnych kontaktach z takimi osobami, w tym z dostawcami posiłków.
2. Przy wejściu do przedszkola umieszcza płyn do dezynfekcji rąk i obliguje wszystkich dorosłych do korzystania z niego. Obliguje wszystkich wchodzących na teren Przedszkola do noszenia maseczek, rękawiczek ochronnych lub dezynfekowania rąk.
3. Zaopatruje pracowników w środki ochrony osobistej, w tym rękawiczki, maseczki ochronne, ewentualnie przyłbice.
4. Przeprowadza spotkania z pracownikami zwracając szczególny nacisk na profilaktykę zdrowotną, również dotyczącą ich samych.
5. Dyrektor organizuje właściwe wykonywanie prac dezynfekcyjnych pracownikom obsługi oraz pomocom nauczyciela poprzez wpisanie ich do zakresu ich obowiązków.
6. Wyznacza pomieszczenie (wyposażone m.in. w środki ochrony osobistej i płyn dezynfekujący), w którym będzie można odizolować osobę w przypadku stwierdzenia objawów chorobowych tzw. izolatkę. Zleca przygotowanie takiego pomieszczenia wyznaczonej przez siebie osobie.
7. Zleca wyznaczonej przez siebie osobie umieszczenie w łatwo dostępnym miejscu na terenie przedszkola numerów telefonów do: organu prowadzącego, kuratora oświaty, stacji sanitarno-epidemiologicznej, służb medycznych.
8. Wyznacza sposoby komunikacji z rodzicami poprzez:
  - kontakt telefoniczny tel. 71 3112793,
  - pocztę elektroniczną [szkola@sisco.pl](mailto:szkola@sisco.pl)
  - spotkania online na platformie Teams
9. W miarę możliwości nie angażuje w zajęcia opiekuńcze nauczycieli i innych pracowników powyżej 60. roku życia.
10. Informuje organ prowadzący o zaistnieniu podejrzenia choroby u dziecka, pracownika placówki
11. W przypadku podejrzenia zakażenia COVID-19, we współpracy ze służbami sanitarnymi, zawiesza całonocowo zajęcia stacjonarne w placówce. Po uzyskaniu zgody organu prowadzącego szkołę i uzyskaniu pozytywnej opinii Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego wprowadza w przedszkolu wariant C (zajęcia zdalne) lub wariant B (zajęcia hybrydowe) pracy placówki

## II. WYCHOWACY GRUP PRZEDSZKOLNYCH

1. Dbając o swoje bezpieczeństwo zdrowotne pamiętać należy o samoobserwacji i pomiarze temperatury. W przypadku podwyższonej temperatury (powyżej 37,5°C) należy pozostać w domu i skorzystać z teleporady medycznej.
2. Do placówki nie mogą przychodzić nauczyciele i inni pracownicy, którzy są chorzy oraz gdy domownicy przebywają na kwarantannie lub w izolacji w warunkach domowych lub w izolacji.
3. Podczas przebywania na terenie przedszkola, nie należy dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać zasad ochrony podczas kaszlu, kichania (podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza). Wychowawca oraz pomoce nauczyciela noszą maseczki ochronne lub przyłbice w czasie przebywania w grupie.
4. Dyrektor zapewni środki higieniczne potrzebne do bieżącego funkcjonowania placówki, zaopatrzy pracowników w indywidualne środki ochrony osobistej: jednorazowe rękawiczki, maseczki, ewentualnie przyłbice. Nigdy nie należy używać ponownie maski ochronnej jednorazowego użytku.
5. Przy wejściu do przedszkola należy bezwzględnie skorzystać z płynu do dezynfekcji rąk.
6. Opiekunowie powinni zachowywać dystans społeczny między sobą w każdej przestrzeni na terenie placówki, wynoszący minimum 1,5 m.
7. Wychowawca dba, by dzieci w miarę możliwości unikały gromadzenia się i ścisłości oraz starały się zachować dystans od innych osób – w szczególności w częściach wspólnych.
8. W miarę możliwości organizacyjnych należy zapewnić taką organizację pracy, która uniemożliwi stykanie się ze sobą poszczególnych grup dzieci (np. różne godziny zabawy na świeżym powietrzu).
9. Ze względu na sytuację epidemiczną grupa przedszkolna może liczyć do 25 dzieci. Dzieci powinny przybywać w jednej wyznaczonej sali. Dopuszcza się korzystania z korytarza tylko przez jedną grupę.
10. Aby zapewnić dziecku odpowiednią opiekę podczas pobytu w placówce, Rodzice zobowiązani są do przekazania wychowawcy istotnych informacji o stanie jego zdrowia drogą elektroniczną lub telefoniczną.
11. Do placówki Rodzice mogą przyprowadzić **tylko dziecko zdrowe** – bez objawów chorobowych. Nie można przyprowadzać dzieci m.in. kaszlących, z katarrem z podwyższoną temperaturą oraz jeśli w domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji.
12. Podczas przyprowadzania i odbierania dziecka z przedszkola Rodzice zobowiązani są zadbać o zachowanie środków ostrożności: nosić maseczkę, rękawiczki lub zdezynfekować ręce, ograniczyć kontakt z innymi osobami.
13. Osoby przyprowadzające i odbierające dziecko z placówki nie wchodzi do sal, w których przebywają dzieci, nie prowadzą bezpośrednich rozmów z wychowawcą. Zaleca się kontakty z rodzicami w formie online.
14. Wychowawca przed przybyciem dzieci do przedszkola w dniu 1 września 2020 r. usuwa z sali przedmioty i sprzęty, których nie można skutecznie dezynfekować, np. pluszowe zabawki. Jeżeli do zajęć wykorzystywane będą przybory sportowe, np. piłki, skakanki, obręcz, muszą być one systematycznie dezynfekowane.
15. Kosze na odpady zmieszane znajdujące się w sali muszą być zamknięte. Zużyte maseczki oraz rękawiczki wyrzuca się do odpowiednich koszy.

16. Dzieci mogą korzystać tylko z zabawek znajdujących się w przedszkolu. Nie przynoszą do przedszkola innych zabawek i niepotrzebnych przedmiotów.

17. Każde dziecko musi posiadać własny, podpisany piórnik wraz z przyborami (np. kredki, klej z wyłączeniem nożyczek).

18. Wychowawca w dniu 1 września 2020 r. przeprowadzi z dziećmi rozmowę, podczas której wyjaśni, jakie zasady bezpieczeństwa obecnie obowiązują w placówce i dlaczego zostały wprowadzone. Komunikat należy przekazać w formie pozytywnej, aby wytworzyć w dzieciach poczucie bezpieczeństwa i odpowiedzialności za swoje zachowanie, a nie lęku.

19. Należy regularnie przypominać dziecku o podstawowych zasadach higieny. Podkreślić, że powinno ono unikać dotykania oczu, nosa i ust, często myć ręce wodą z mydłem i nie podawać ręki na powitanie. Zwrócić uwagę na odpowiedni sposób zasłania twarzy podczas kichania czy kasłania.

20. Wychowawca zwraca uwagę, aby dzieci często i regularnie myły ręce, szczególnie przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety i po powrocie z zajęć na świeżym powietrzu. Jest zobowiązany do zorganizowania pokazu właściwego mycia rąk i ich dezynfekcji. W czasie przebywania dzieci w przedszkolu rezygnuje się z mycia zębów oraz spania w grupie dzieci trzyletnich.

21. Każde dziecko powinno posiadać własny, podpisany bidon lub butelkę z wodą. Dystrybutor wody zostanie wyłączony.

22. Organizując dzieciom miejsce do odpoczynku należy zachować dystans pomiędzy dziećmi.

23. Należy ograniczyć możliwość kontaktowania się dzieci z różnych grup przedszkolnych np. podczas wychodzenia do toalety, do szatni.

24. Zaleca się korzystanie przez dzieci z pobytu na świeżym powietrzu, przy zachowaniu wymaganej odległości od osób trzecich. Wychowawca może organizować wyjścia poza teren placówki, np. spacer.

25. Należy wietrzyć salę, w której organizowane są zajęcia, co najmniej raz na godzinę a w razie potrzeby także w czasie zajęć. Należy prowadzić ćwiczenia gimnastyczne przy uchylonych górnych oknach.

26. Należy unikać organizowania większych skupisk dzieci w jednym pomieszczeniu.

27. W przypadku podejrzenia zakażenia wychowawca niezwłocznie powiadamia dyrektora lub wicedyrektora placówki.

28. Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia dostępne na stronach internetowych: [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl). Zawsze w przypadku wątpliwości należy zwrócić się do stacji sanitarno-epidemiologicznej, w celu uzyskania konsultacji lub porady.

29. Drzwi pomiędzy Modułem E i B będą zamknięte.

### III. RODZICE DZIECI

1. Przedszkole Samorządowe w Bielanych Wr. oraz oddziały przedszkolne **pracują w godzinach 6:30-17:00.**

2. Ze względu na sytuację epidemiczną grupa przedszkolna może liczyć do 25 dzieci.

3. Aby zapewnić dziecku odpowiednią opiekę podczas pobytu w placówce, należy przekazać wychowawcy istotne informacje o stanie jego zdrowia drogą telefoniczną lub poprzez pocztę elektroniczną

4. Do przedszkola, oddziału przedszkolnego dziecko może przyprowadzić i odebrać tylko jeden z Rodziców.
5. Do placówki można przyprowadzić **tylko dziecko zdrowe** – bez objawów chorobowych. Nie należy przyprowadzać dzieci m.in. kaszlących, z katarrem, z podwyższoną temperaturą oraz jeśli w domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji.  
W przypadku zaistnienia uzasadnionego podejrzenia, że dziecko jest chore i może zarażać inne dzieci nie zostanie ono wpuszczone na teren przedszkola.
6. Przed przyjęciem dziecka do przedszkola dokonany zostanie pomiar temperatury. W przypadku stwierdzenia podwyższonej temperatury (powyżej 37,5<sup>o</sup> C), dziecko nie zostanie przyjęte do przedszkola.
7. Należy zaopatrzyć dziecko, jeśli ukończyło 4. rok życia, w indywidualną osłonę nosa i ust podczas drogi do i z placówki.
8. Należy regularnie przypominać dziecku o podstawowych zasadach higieny. Podkreślić, że powinno ono unikać dotykania oczu, nosa i ust, często myć ręce wodą z mydłem i nie podawać ręki na powitanie. Zwrócić uwagę na odpowiedni sposób zasłania twarzy podczas kichania czy kasłania.
9. Rodzic odprowadzający dziecko wchodzi do Przedszkola wejściem głównym w godzinach 6:30-7:00. W godzinach 7:00 - 8:20 Rodzic odprowadzający dziecko 3 letnie, 4 letnie wchodzi do Przedszkola wejściem od strony placu zabaw. Pozostali rodzice wchodzi głównym wejściem do Przedszkola. Rodzic odbierając dziecko 3 letnie, 4 letnie wchodzi do Przedszkola wejściem od strony placu zabaw. Rodzice dzieci z grupy 0a i 0b odbierają dziecko przy głównym wejściu do Przedszkola. Od dnia 21 września 2020 r. Rodzice odprowadzający dziecko i odbierający je nie wchodzi na teren przedszkola. Przekazują dziecko pracownikowi obsługi, który przeprowadza je do szatni.
10. Rodzice dzieci z grupy 0b (sala B3) wchodzi do szkoły głównym wejściem do Przedszkola. Odprowadzają dziecko do szafki, znajdującej się na bloku B tylko do dnia 11 września 2020 r. Po tym terminie dziecko samodzielnie korzysta z szafki.
11. Przy wejściu do przedszkola Rodzic i dziecko bezwzględnie korzystają z płynu do dezynfekcji rąk.
12. Należy zadbać o to, by dziecko było przyprowadzana i odbierane z przedszkola przez tę samą osobę.
13. Podczas przyprowadzania i odbierania dziecka z przedszkola Rodzic musi zachować środki ostrożności: nosić maseczkę, rękawiczki lub zdezynfekować ręce, ograniczyć kontakt z innymi osobami.
14. Rodzic odprowadzający dziecko do Przedszkola Samorządowego może wchodzić z nim do szatni, w której przebywać może jednocześnie 6 Rodziców w odstępnie 2 m. Pozostali Rodzice oczekują w tym czasie przed wejściem do placówki. Wejście do placówki reguluje pracownik obsługi Przedszkola.
15. Przez wzgląd na sytuację Rodzic/ prawny opiekun dziecka zobowiązany jest do jak najszybszego oddania dziecka pod opiekę wyznaczonej osoby, bez zbędnego przebywania w szatni.
16. Rodzice przyprowadzający i odbierający dziecko z placówki mają obowiązek zachować dystans społeczny w odniesieniu do pracowników placówki jak i innych dzieci i ich Rodziców wynoszący min.1,5m.
17. Osoby przyprowadzające i odbierające dziecko z placówki nie wchodzi do sal, w których przebywają dzieci. Nie prowadzą bezpośrednich rozmów z wychowawcą.
18. W przypadku gdy dzieci przebywają na placu zabaw/boisku, odbiór dziecka odbywa się z tego miejsca przy zachowaniu dystansu co najmniej 1,5 m od innych osób.
19. Dzieci mogą korzystać tylko z zabawek znajdujących się w przedszkolu. Dzieci nie przynoszą do przedszkola innych zabawek i niepotrzebnych przedmiotów.

20. Każde dziecko musi posiadać własny, podpisany piórnik wraz z przyborami (np. kredki, klej z wyłączeniem nożyczek).
21. Każde dziecko powinno posiadać własny, podpisany bidon lub butelkę/butelki z wodą. Dystrybutor wody zostanie wyłączony. Prosimy, by zadbać o odpowiednią ilość płynów dla dziecka.
22. W przypadku podejrzenia zakażenia COVID-19 Rodzice zobowiązani są do natychmiastowego zgłoszenia się do sekretariatu szkoły, po uprzednim otrzymaniu zawiadomienia z placówki. W przypadku ignorowania prośby o odbiór dziecka podejrzanego o zarażenie, Dyrektor ma prawo powiadomić o tym fakcie Policję, Sąd Rodzinny oraz Powiatową Stację Epidemiologiczną.
23. Wszelkie informacje dotyczące dziecka należy niezwłocznie przekazać wychowawcy (drogą telefoniczną lub elektroniczną) oraz skontaktować się z sekretariatem szkoły pod nr 71 311 27 93.
24. Rodzice/opiekunowie prawni zobowiązani są do podania wychowawcy grupy przedszkolnej numeru telefonu do kontaktu i natychmiastowego aktualizowania go, w przypadku wystąpienia zmiany danych kontaktowych.

#### **IV. PRACOWNICY OBSŁUGI I POMOCE NAUCZYCIELA**

1. Dyrektor zapewni środki higieniczne potrzebne do bieżącego funkcjonowania placówki, zaopatrzy pracowników w indywidualne środki ochrony osobistej: jednorazowe rękawiczki, maseczki, ewentualnie przyłbice.
2. Do placówki nie powinni przychodzić pracownicy, którzy są chorzy.
3. Przy wejściu do przedszkola należy bezwzględnie skorzystać z płynu do dezynfekcji rąk. Na teren Przedszkola należy wejść w maseczce ochronnej i przebywać w niej przez czas pobytu w Przedszkolu.
4. Podczas przebywania na terenie przedszkola, nie należy dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać zasad ochrony podczas kaszlu, kichania (podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza).
5. Pracownicy obsługi nadzorują, by w szatni znajdowało się jednocześnie maksymalnie 6 rodziców.
6. Pracownicy obsługi nadzorują, by osoby przyprowadzające i odbierające dziecko z placówki nie wchodziły do sal, w których przebywają dzieci.
7. Jeżeli podczas zajęć w sali i na świeżym powietrzu wykorzystywane będą przybory sportowe, np. piłki, skakanki, obręcze, muszą być one po każdym użyciu dezynfekowane przez pomoce nauczyciela.
8. Pomoce nauczyciela mają obowiązek codziennego dezynfekowania zabawek znajdujących się w sali, w której przybywały dzieci.
9. Dzieci mogą korzystać tylko z zabawek znajdujących się w przedszkolu. Nie przynoszą do przedszkola innych zabawek i niepotrzebnych przedmiotów.
10. Pracownicy obsługi zobowiązani są do utrzymywania czystości ciągów komunikacyjnych, częstego dezynfekowania powierzchni dotykowych m.in.: poręczy, klamek, włączników światła, uchwytów, poręczy krzeseł i powierzchni płaskich, wideofonu.
11. Pomoce nauczyciela zobowiązane są do częstego dezynfekowania powierzchni dotykowych znajdujących się w sali m.in.: poręczy, klamek, włączników światła, uchwytów, poręczy krzeseł, blatów stołów, klawiatury komputerów, telefonów, poręczy, klamek, włączników światła, uchwytów, poręczy krzeseł, mebli.
12. Toalety powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.

13. Posiłki przywiezione przez osoby organizujące żywienie zbiorowe rozprowadzają w grupie 1,2 pomoce nauczyciela, a grupie „0” wyznaczony pracownik obsługi.
14. Po każdorazowym spożyciu posiłku przez grupę należy oczyścić płynem dezynfekującym blaty stołów i poręczę krzeseł.
15. Każde dziecko powinno posiadać własny, podpisany bidon lub butelkę z wodą. Dystrybutor wody zostanie wyłączony.
16. Pracownicy obsługi oraz pomoce nauczyciela wypełniają kartę „Monitoring codziennych prac porządkowych oraz dezynfekcji pomieszczeń i sprzętu”. Dyrektor lub osoba przez niego upoważniona dokonuje wrywkowo monitorowania czystości pomieszczeń.

## **VI. OSOBY ORGANIZUJĄCE ŻYWIENIE ZBIOROWE**

1. Podczas przebywania na terenie przedszkola, nie należy dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać zasad ochrony podczas kaszlu, kichania.
2. Podczas przygotowywania posiłków do rozprowadzenia w grupach przedszkolnych należy zwrócić szczególną uwagę na utrzymanie wysokiej higieny, mycie i dezynfekcję stanowisk pracy.
3. Podczas dostarczania posiłków dzieciom pracownicy zobowiązani są do stosowania środków ostrożności:
  - używania maseczek ochronnych,
  - używania rękawic ochronnych,
  - używania fartuchów ochronnych i nakryć głowy,
  - ograniczenia kontaktów z dziećmi i pracownikami przedszkola,
4. Pracownicy dostarczający posiłki dzieciom nie wchodzi do sal, w których przebywają dzieci. Przywiezione posiłki rozprowadzają w grupie 1,2 pomoce nauczyciela, a w grupie „0” wyznaczony pracownik obsługi.

### **Wykaz załączników:**

- Załącznik nr 1 – Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice
- Załącznik nr 2 - Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę
- Załącznik nr 3 – Jak skutecznie dezynfekować ręce
- Załącznik nr 4 – Jak skutecznie myć ręce

# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



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

**ZAKŁADANIE:**

- 

1 Wymij 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 wymij gołą dłonią
- 

5 Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę

**ZDJEMOWANIE:**

- 

1 Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając 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 zdjęte rękawice do kosza**



**Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!**



# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



- 

**1** Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub  **płynem 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 płynem 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 płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

## 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



5 Poceraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Poceraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym poceraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Poceraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni poceraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i poceraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

# Jak skutecznie myć ręce?



**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 obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

