

Removing disposable gloves correctly

PRAWIDŁOWE ZDEJMOWANIE JEDNORAZOWYCH RĘKAWICZEK



1. Hold the outside of the glove close to the wrist, without touching your skin.

Złap palcami jedną rękawiczkę na wysokości nadgarstka bez dotykania skóry.



2. Take the glove off, turning it inside out as it slides down your hand.

Ściągnij rękawiczkę wywracając ją wewnętrzną stroną na wierzch.



3. Take the glove off your hand and hold it in your other gloved hand.

Zdejmij rękawiczkę z dłoni i przytrzymaj ją w ręce w rękawiczkę.



4. Put your bare fingers between the glove and your wrist without touching the outside of the gloves.

Włóż palce gołej ręki między rękawiczkę a nadgarstek bez dotykania zewnętrznej strony rękawiczkę.



5. Take the glove off, by pulling it on the glove that is being held in your fingers so that both gloves remain inside out.

Zdejmij rękawiczkę naciągając ją na trzymaną w palcach rękawiczkę tak, aby obie pozostały wywrócone wewnętrzną stroną na wierzch.



6. Throw the gloves into the bin and wash your hands thoroughly.

Wyrzuć rękawiczkę do kosza i umyj dokładnie ręce.

How to fit a mask correctly

JAK PRAWIDŁOWO ZAŁOŻYĆ MASECZKĘ



**1. Wash your hands
with soap and water or
an alcohol-based disinfectant.**

Umyj ręce mydłem i wodą
lub płynem do dezynfekcji
na bazie alkoholu.



**2. Put the mask on,
the coloured side on the
outside / the white side on
the inside.**

Założ maseczkę kolorową
stroną na zewnątrz / białą
stroną wewnątrz.



**3. Ensure it covers
your nose & mouth fully.**

Upewnij się,
że maseczka całkowicie
zakrywa nos i usta.



**4. Tie / fasten the straps
around your head
or above the ear.**

Zawiąż / zapnij paski wokół
głowy lub nad uchem.



**5. Use two fingers to press
the concealed metal wire down
to fit the shape
of the nose.**

Za pomocą dwóch palców dociśnij
ukryty metalowy drut, aby
dopasować go do kształtu nosa.

How to disinfect your hands properly?

JAK SKUTECZNIE DEZYNFEKOWAĆ RĘCE?

Use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

Hands are dry within 30 seconds.

Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.
Dłonie wysychają w ciągu 30 sekund.



1. Apply enough of the product to wet your hands completely.

Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone.



2. Rub your hands together, covering all surfaces.

Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię.



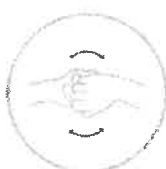
3. Rub the inside of your right hand against the back of your left hand and vice versa.

Pocieraj wewnętrzną część prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie.



4. Lace your fingers together and rub your palms.

Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni.



5. Rub the upper part of your right-hand fingers against the inside of your left hand and vice versa.

Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie.



6. Rub the thumb of your left palm clasped in your right palm with a rotational movement and vice versa.

Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie.



7. Rub the inside of your left palm with a rotational movement of your right-hand fingertips and vice versa.

Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie.



8. Once dry, your hands are disinfected.

Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane.

Correct hand washing

PRAWIDŁOWE MYCIE RĄK



1. Wet your hands.

Zmocz ręce wodą.



2. Get plenty of soap.

Nabierz obfitą ilość mydła.



3. Wash your hands thoroughly for minimum 20 seconds.

Dokładnie myj ręce przez minimum 20 sekund.



4. Rinse your hands thoroughly with water.

Dokładnie oplucz ręce wodą.



5. Wipe your hands dry with paper towel.

Wytrzyj ręce do sucha papierowym ręcznikiem.

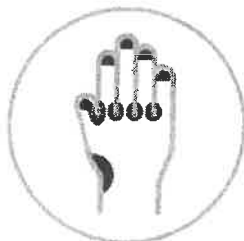


6. Turn off the water with paper towel.

Zakręć wodę używając papierowego ręcznika.

Don't forget to wash these areas

NIE ZAPOMNIJ UMYĆ TYCH OBSZARÓW



Palm of the hand

Wewnętrzna strona dłoni.



Outer side of the hand

Zewnętrzna strona dłoni.