

## A2.22.1 Prawidłowe mycie rąk

*Lavado correcto de manos*



Prawidłowe mycie rąk trwa około minuty i pomaga utrzymać **czyste dłonie**. Najpierw trzeba zmoczyć ręce, a potem nałożyć **mydło** i dobrze pocierać, także między palcami. Warto umyć każdy palec i kciuk oraz wykonać okrężne ruchy opuszkami. Na końcu należy **wyplukać** ręce i je wytrzeć. Żeby nie brudzić *siebie* znowu, dobrze jest zakręcić kran ręcznikiem.

*El lavado correcto de manos dura aproximadamente un minuto y ayuda a mantener las **manos limpias**. Primero hay que mojarse las manos y luego aplicar **jabón** y frotar bien, también entre los dedos. Conviene lavar cada dedo y el pulgar, y hacer movimientos circulares con las yemas. Al final, hay que **enjuagar** las manos y secarlas. Para no ensuciarse de nuevo, es buena idea cerrar el grifo con una toalla.Vp>*

1. Ile czasu trwa prawidłowe mycie rąk?
  - a. Zawsze dokładnie dwie minuty.
  - b. Około pięciu minut.
  - c. Około minuty.
  - d. Mniej niż dziesięć sekund.
2. Co należy zrobić po nałożeniu mydła?
  - a. Pocieraj rękami i rozprowadź pianę po całej dłoni.
  - b. Użyć perfum, żeby ręce ładnie pachniały.
  - c. Od razu wytrzeć ręce ręcznikiem materiałowym.
  - d. Zakręcić kran, zanim dotkniesz wody.

**1-c 2-a**

## 2. Estás en una droguería y buscas productos higiénicos en las promociones de verano.

**Task:** Wybierz jeden produkt z promocji i napisz: co to jest, ile kosztuje oraz dlaczego chcesz go dodać do swojej rutyny higieny.

**URL:** Hebe promocje

**Use in your answer:** Promocje / DO KOSZYKA / Pielęgnacja / Kosmetyki / krem / dbać o higienę