

A2.22.1 Prawidłowe mycie rąk

Lavagem correta das mãos



Prawidłowe mycie rąk trwa około minuty i pomaga utrzymać **czyste dłonie**. Najpierw trzeba zmyć 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.

*A lavagem correta das mãos leva cerca de um minuto e ajuda a manter as **palmas das mãos limpas**. Primeiro é preciso molhar as mãos e depois aplicar **sabão** e esfregar bem, também entre os dedos. Vale a pena lavar cada dedo e o polegar e fazer movimentos circulares com as pontas dos dedos. No fim, é necessário **enxaguar** as mãos e secá-las. Para não se sujar de novo, é bom fechar a torneira com a toalha.*

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

1-b 2-a

2. Você está em uma drogaria e procura produtos de higiene nas promoções de verão.

Tarefa: 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