



DWUTYGODNIK MIEJSKI

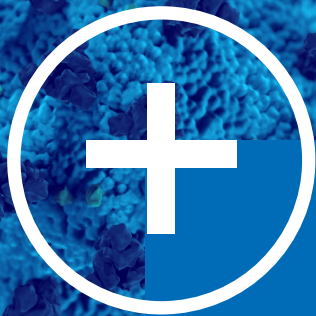
KRAKÓW.PL

marzec 2020

wydanie specjalne



**UWAGA! KORONAWIRUS!
CHROŃ SIEBIE
I SWOICH BLISKICH!**



UWAGA! KORONAWIRUS! CHROŃ SIEBIE I SWOICH BLISKICH!

Szanowni Państwo,

Dziś już wiemy, że przez najbliższe dni i tygodnie będziemy musieli zachować szczególną dbałość o nasze zdrowie.

Premier zdecydował o zamknięciu uczelni, placówek oświatowych i instytucji kultury. Wcześniej otrzymaliśmy informację o zakazie organizowania imprez masowych. Jesteśmy w stałym kontakcie zarówno z rządem, jak i z wojewodą i dostosowujemy się jako samorząd do wydawanych poleceń, a nasze służby wspierają działania administracji rządowej. Jako miasto robimy wszystko, aby zagwarantować bezpieczeństwo mieszkańcom.

Bardzo Państwa proszę, by wszystkie apele o zachowanie ostrożności traktować bardzo poważnie. Każdy z nas jest odpowiedzialny nie tylko za swoje zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, ale też za osoby, z którymi kontaktujemy się w miejscach publicznych.

Dlatego bardzo proszę o dopilnowanie, by dzieci i młodzież, które dwa tygodnie nie będą chodzić na lekcje, pozostały w domach. Dorosłych, którzy muszą wychodzić z domu, proszę o unikanie miejsc zatłoczonych i stosowanie się do wszystkich zaleceń służb sanitarnych, szczególnie tych związanych z zachowaniem higieny.

Chcę Państwa zapewnić, że wszystkie nasze miejskie instytucje, które na co dzień opiekują się osobami starszymi, samotnymi i wymagającymi szczególnej pomocy ze względu na stan zdrowia, będą nadal robić wszystko, by zapewnić opiekę na najwyższym poziomie. Bardzo jednak proszę, by każdy z Państwa w tym szczególnym czasie zwrócił większą uwagę na osoby w swoim najbliższym otoczeniu i jeżeli jest taka potrzeba, zaangażował się osobiście w pomoc, choćby robienie codziennych zakupów. Taka pomoc będzie nieoceniona!

Jeszcze raz proszę, by zachować spokój i nie ulegać panice, bardzo poważnie potraktować zalecenia służb sanitarnych oraz zadbać o własne zdrowie i osób w Państwa otoczeniu.

Jacek Majchrowski
prezydent Krakowa

W piątek, 13 marca, w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2 i wzrostem zachorowań na wywoływaną nim chorobę COVID-19, rząd wprowadził na terenie całego kraju stan zagrożenia epidemicznego.

Aktualne informacje o funkcjonowaniu miasta w tej wyjątkowej sytuacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej www.krakow.pl. W relacji **KRAKÓW NA ŻYWO** na bieżąco publikowane są wiadomości zarówno z Urzędu Miasta Krakowa, jednostek, spółek i instytucji miejskich, jak i innych krakowskich organizacji i instytucji. Zamieszczamy także ważne informacje przekazywane przez rząd i Ministerstwo Zdrowia.

Poniżej znajdziecie Państwo podsumowanie na takie m.in. tematy, jak:

- funkcjonowanie Urzędu Miasta Krakowa
- opieka zdrowotna
- pomoc starszym oraz przebywającym w kwarantannie
- edukacja i opieka nad dziećmi
- komunikacja miejska
- kultura, sport
- jakie są objawy koronawirusa, jak zapobiegać zarażeniu
- telefony alarmowe
- kwarantanna, izolacja
- wiarygodne źródła informacji o wirusie

Stan zagrożenia epidemicznego oznacza, że również i w naszym mieście obowiązuje szereg ograniczeń dotyczących swobody poruszania się, zgromadzeń i handlu. Celem tych działań jest ograniczenie rozprzestrzeniania się koronawirusa i wzrostu zachorowań.

Najważniejsze postanowienia dotyczące stanu zagrożenia epidemicznego:

- od niedzieli 15 marca tymczasowo przywrócona kontrola graniczna na okres 10 dni
- Polacy powracający do kraju muszą odbyć dwutygodniową kwarantannę domową
- obowiązuje zakaz zgromadzeń publicznych powyżej 50 osób
- banki i placówki finansowe pozostają otwarte
- zawieszono międzynarodowe połączenia lotnicze w ruchu pasażerskim (z wyjątkiem lotów czarterowych do Polski z powracającymi do kraju obywatelami polskimi na pokładzie)
- zawieszono kursy pociągów pasażerskich przekraczających granice RP
- krajowy transport cargo oraz autobusy, koleje i samoloty działają normalnie
- sklepy spożywcze (również w galeriach handlowych), drogerie i apteki pozostają otwarte
- restauracje, bary i kawiarnie mogą prowadzić działalność tylko na wynos i na dowóz

Stan zagrożenia epidemicznego oznacza również, że minister zdrowia może wprowadzić:

- czasowe ograniczenie lub zakaz obrotu i używania określonych przedmiotów lub produktów spożywczych
- czasowe ograniczenie funkcjonowania określonych instytucji lub zakładów pracy
- obowiązek wykonania określonych zabiegów sanitarnych, jeżeli wykonanie ich wiąże się z funkcjonowaniem określonych obiektów produkcyjnych, usługowych, handlowych lub innych
- nakaz udostępnienia nieruchomości, lokali, terenów i dostarczenia środków transportu do działań
- przeciwepidemicznych przewidzianych planami przeciwepidemicznymi
- obowiązek przeprowadzenia określonych szczepień ochronnych oraz wskazać grupy osób podlegające tym szczepieniom

FUNKCJONOWANIE URZĘDU MIASTA KRAKOWA

Od poniedziałku, 16 marca, budynki Urzędu Miasta Krakowa są dostępne **wyłącznie dla pracowników**. Wszelkie dokumenty i wnioski do urzędu można złożyć **elektronicznie** bądź wrzucając **specjalną kopertę do pojemnika** umieszczonego w pobliżu wejścia do urzędu w 13 lokalizacjach UMK:

1. pl. Wszystkich Świętych 3-4
2. ul. Sarego 4
3. ul. Biskupia 18
4. ul. Stachowicza 18
5. ul. Lubelska 29
6. ul. Mogilska 41
7. ul. Grunwaldzka 8
8. ul. Kasprowicza 29
9. al. Powstania Warszawskiego 10
10. Rynek Podgórski 1
11. ul. Dekerta 24
12. os. Zgody 2
13. ul. Wielicka 28a

Wyjątkiem jest **rejestracja bieżąca zgonów oraz sporządzanie aktów zgonów**. W tych sprawach pracownicy Urzędu Stanu Cywilnego przyjmują osobiście w dwóch lokalizacjach: ul. Lubelska 29 oraz os. Zgody 2. Apelujemy, by z urzędnikami kontaktować się za pośrednictwem internetu lub telefonicznie.

Jednocześnie prosimy o wyrozumiałość: urząd – jak każdy pracodawca – musi się liczyć z nieobecnością pracowników korzystających z prawa opieki nad dziećmi, a także pozwolić na pracę zdalną tym osobom, które ze względów zdrowotnych nie powinny narażać się na ryzyko zakażenia.

Informacje o aktualnym trybie działania, a także numery kontaktowe poszczególnych jednostek miejskich, spółek i instytucji miasta znajdziecie Państwo na ich stronach internetowych.

OPIEKA ZDROWOTNA

Dzwoniąc pod numer **bezpłatnej infolinii NFZ: 800 190 590** (czynna całodobowo, siedem dni w tygodniu), można uzyskać informacje, co zrobić, by otrzymać pomoc oraz kontakt do wybranej placówki udzielającej teleporady. W ramach teleporady można otrzymać: zalecenia, e-zwolnienie, e-receptę, a także informację, kiedy kontaktować się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.

W związku ze stanem zagrożenia epidemicznego, specjalne środki ostrożności wdrożyły także szpitale: ograniczono lub zawieszono przyjęcia i planowane zabiegi, zamknięto poradnie specjalistyczne, zakazano odwiedzin – o szczegółach poszczególne szpitale informują na swoich stronach internetowych. Do odwołania zawieszono leczenie sanatoryjne.

POMOC STARSZYM ORAZ PRZEBYWAJĄCYM W KWARANTANNIE

Zapewnienie posiłków i dostarczanie ich pod wskazane adresy, dostarczenie lekarstw, a także porady psychologiczne na telefon – miasto szczególnie wspiera teraz potrzebujących pomocy, zwłaszcza osoby starsze, samotne, niepełnosprawne i pozostające w kwarantannie czy izolacji.

Od 16 marca sprawy w **Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej** załatwiane są **telefonicznie lub mailowo**. Wsparcie, którego udziela miasto to zapewnienie i dostarczenie posiłków, a także potrzebnych lekarstw. Osoby objęte stałą opieką Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej potrzebę wsparcia sygnalizują dzwoniąc do wybranej filii MOPS. Natomiast osoby objęte kwarantanną czy izolacją zgłaszają potrzebę otrzymania pomocy telefonicznie – numery telefonów znajdują się na zaświadczeniu o konieczności odosobnienia.

Osoby objęte kwarantanną domową mogą też korzystać z telefonicznego wsparcia psychologicznego, udzielanego przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej oraz Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin:

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej – tel. 12 421 92 82; 502 273 430; 500 741 575**
- **Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin – tel. 12 262 92 99**
- **Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin – tel. 12 633 35 31**
- **Ośrodek poradnictwa i terapii – Krakowski Instytut Psychoterapii „Podbrzezie” – tel. 12 423 02 28; 783 222 263**
- **Ośrodek terapii i poradnictwa – Krakowski Instytut Psychoterapii – tel. 12 644 12 66 w. 24; 12 682 11 50; 692 960 436**

Pamiętajmy, że wszyscy możemy pomagać osobom w swoim otoczeniu: seniorom, samotnym, osobom z niepełnosprawnościami. Każdy z nas może wspierać w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki czy załatwianie spraw urzędowych. Zadbajmy, by seniorzy czy osoby samotne nie były w tych dniach same – okazujmy wsparcie, zadbajmy o regularny kontakt. Chętni mogą także zaangażować się w działania nieformalnych grup wsparcia i wolontariuszy, którzy o formach udzielania pomocy potrzebującym informują za pośrednictwem mediów społecznościowych. Teraz, kiedy w trosce o zdrowie wiele osób nie wychodzi z domów, instytucje zawiesiły działalność, miasto szczególnie zachęca do zaangażowania się w pomoc starszym i potrzebującym wsparcia mieszkańcom Krakowa. Zwracamy też uwagę na udzielanie pomocy tym starszym krakowianom, którzy w obawie o swoje zdrowie, podejmują samodzielną kwarantannę. Wspierajmy ich w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki czy załatwianie przez Internet lub telefon spraw urzędowych.

Chętni mogą także zaangażować się w **wolontariat i działania nieformalnych grup wsparcia**, takich jak **Widzialna Ręka Kraków**, które o sposobach udzielania pomocy potrzebującym informują za pośrednictwem mediów społecznościowych.

EDUKACJA I OPIEKA NAD DZIEĆMI

Do 25 marca zamknięte są **szkoły, przedszkola, żłobki, kluby dziecięce** – zarówno samorządowe, jak i prywatne. Zawieszono także zajęcia edukacyjne prowadzone przez domy kultury. Jednak czas zawieszenia tradycyjnych zajęć lekcyjnych i przedszkolnych to nie ferie, dlatego nauczyciele wdrażają zdalne metody pracy i wykorzystują dostępne narzędzia i środki komunikacji – takie, jak dzienniki elektroniczne, komunikacja mailowa i media elektroniczne. Zgodnie z wytycznymi, w szkołach i przedszkolach powinno przebywać możliwie najmniej osób, ale placówki zachowują ciągłość działania. O formach i sposobach realizacji zadań przez poszczególnych pracowników decydują dyrektorzy placówek.

O wstrzymaniu działalności zdecydowały też m.in. poradnie psychologiczno-pedagogiczne, specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze, młodzieżowe ośrodki wychowawcze, przedszkola i szkoły w podmiotach leczniczych i jednostkach pomocy społecznej, szkoły w zakładach poprawczych i schroniskach dla nieletnich, szkoły przy zakładach karnych i aresztach śledczych.

W związku z zaistniałą sytuacją zostały także **zmodyfikowane zasady rekrutacji do krakowskich przedszkoli** – dokumentem potwierdzającym spełnianie kryterium dotyczącego szczepień może być oświadczenie rodziców lub książeczka szczepień (nie jest konieczne zaświadczenie).

Nie działają też uniwersytety, uczelnie wyższe i artystyczne. Wprowadzone są zalecenia w zakresie opuszczania akademików przez studentów, którzy mają możliwość innego zakwaterowania, a także ograniczania kontaktu między osobami pozostającymi w domach studenckich.

KOMUNIKACJA MIEJSKA

Wprowadzone zostały **zmiany w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej** – niektóre linie zostały zawieszono lub jeżdżą po zmodyfikowanych trasach – szczegóły znajdują się na stronie krakowskiego MPK. Wdrożono dodatkowe **środki ochrony pasażerów**: wszystkie drzwi w pojazdach otwierane są zbiorczo przez kierowcę lub motorniczego (z wyjątkiem 3 typów taboru, w których nie ma takiej możliwości), w przedniej części większości pojazdów została

wydzielona specjalna strefa ochronna – nie można korzystać z pierwszych drzwi we wszystkich autobusach oraz w niektórych tramwajach, a prowadzący pojazdów nie sprzedają biletów. Kontrolerzy sprawdzający ważność biletów i uprawnienia do ulg zostali wyposażeni w rękawiczki.

Przedłużono do końca czerwca 2020 **ważność najstarszych plastikowych kart Krakowskiej Karty Miejskiej**, wydawanych przed rokiem 2013, których termin upływa 31 marca.

Do końca marca zostało zawieszono pobieranie opłat w Strefie Płatnego Parkowania. Chcemy ułatwić funkcjonowanie tym osobom, które muszą dojeżdżać do pracy w centrum, a obawiają się jazdy komunikacją miejską oraz tym, którzy opiekują się osobami mieszkającymi w centrum i robiącymi im np. zakupy.

KULTURA, SPORT

Zawieszono do odwołania imprezy masowe, koncerty, festiwale oraz inicjatywy kulturalne i zajęcia w teatrach, operach, operetkach, filharmoniach, kinach, domach kultury i galeriach sztuki. Zamknięte są także biblioteki i muzea. Odwołano wydarzenia sportowe, rekreacyjne, widowiskowo-sportowe. Na stronach organizatorów wydarzeń można sprawdzić ewentualne warunki zwrotów biletów.

Czas pozostawania w domach nie jest stracony. Kontakt z kulturą zapewnia Internet. Zachęcamy do śledzenia stron i korzystania z propozycji. I tak, na przykład, od 16 marca teatr Groteska prowadzi internetową inicjatywę dla dzieci „Złap Groteskę w sieci”, Muzeum Narodowe w Krakowie zaprasza do eksplorowania zbiorów online, Biblioteka Kraków otwiera internetowe biblioteki e-booków, Zamek Królewski na Wawelu prowadzi cykl opowieści muzealnych online, a Zarząd Zieleni Miejskiej w poniedziałek, 16 marca rozpoczyna akcję „Zostań w domu, nie siej paniki, siej kwiaty”.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?



CZĘSTO MYJ RĘCE



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU,
NOSA I UST



REGULARNIE MYJ LUB
DEZYNFEKUJ POWIERZCHNIE,
KTÓRYCH DOTYKASZ



REGULARNIE DEZYNFEKUJ SWÓJ
TELEFON I NIE KORZYSTAJ Z NIEGO
PODZAS SPOŻYWANIA
POSIĘKÓW



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLE-
GŁOŚĆ OD ROZMÓWCY



ZAKRYWAJ USTA I NOS PODCZAS
KICHANIA I KASZLU



ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO
I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU
ORGANIZMU



KORZYSTAJ ZE
SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY
O KORONAWIRUSIE

Unikaj zgromadzeń, zaniechaj, zaniechaj podróży, zwłaszcza do krajów o wysokim ryzyku zakażenia się koronawirusem.

Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami może spowodować przeniesienie się wirusa.

Regularnie przecieraj na mokro, z detergentem lub środkiem dezynfekującym, dotykane powierzchnie, np. biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze. Wszystkie miejsca, z których często korzystają Twoi domownicy, powinny być starannie dezynfekowane.

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. **Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy** (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków!

Zachowaj **odległość co najmniej 2 metrów** od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Za kontakt z osobą zakażoną koronawirusem przyjmuje się:

- bezpośredni kontakt z osobą chorą lub kontakt w odległości mniejszej niż 2 metry przez ponad 15 minut,
- rozmowa z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
- przebywanie z osobą zakażoną należącą do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów,
- mieszkanie w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, lub objęta kwarantanną domową.

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – chusteczkę wyrzuć jak najszybciej do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody lub zdezynfekuj je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów!

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy, opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych **Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia**. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem!

MASZ NASTĘPUJĄCE OBJAWY, CO ROBIĆ?



gorsze samopoczucie, gorączka i inne objawy grypopodobne

Powstrzymaj się od wychodzenia z domu i spotkań z innymi osobami.

Kiedy zgłosić się do oddziału zakaźnego szpitala lub zadzwonić do służb sanitarnych po instruktaż?

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś w rejonie zagrożenia epidemiologicznego:

1) masz objawy ostrej infekcji układu oddechowego, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:



- bezzwłocznie telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną (lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>)
 - zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego
- Listę oddziałów zakaźnych można znaleźć na stronie Ministerstwa Zdrowia: <https://www.gov.pl/web/zdrowie>



2) nie masz wymienionych wyżej objawów – przez kolejne 14 dni kontroluj stan zdrowia:

codziennie mierz temperaturę ciała i zwracaj uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji wymienione objawy nie wystąpią, możesz zakończyć kontrolę.

Jeżeli w ciągu 14 dni zaobserwowałeś wyżej wymienione objawy, to:

- bezzwłocznie telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną
- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego



3) miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem – bezzwłocznie telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

Korzystaj wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie!

Znajdziesz je w serwisach instytucji publicznych, na stronach:

www.gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus. Możesz też zadzwonić pod numer **bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590**.

Otocz szczególną opieką osoby starsze oraz z obniżoną odpornością. Zwróć uwagę, czy potrzebują pomocy w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych, czy po prostu pragną porozmawiać.

Zachowaj spokój, nie ulegaj panice, stosuj się do rekomendacji służb sanitarnych i profesjonalistów medycznych!

TELEFONY ALARMOWE

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, ul. Makuszyńskiego 9, poniedziałek–piątek, godz. 7.30–15.00

- centrala: **12 644 91 33, 12 644 93 72, 12 644 99 64, 12 684 40 35, 12 684 40 99**
- dyżurne telefony całodobowe: **600 876 214 lub 602 263 605** (podczas dyżuru aktywny jest wyłącznie jeden z podanych numerów)

Oddziały zakaźne i obserwacyjno-zakaźne w Krakowie

Szpital Uniwersytecki – Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Jakubowskiego 2

tel. całodobowy / telefon do lekarza dyżurnego oddziału zakaźnego: **12 400 20 00**

Szpital Specjalistyczny im. S. Żeromskiego – Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, os. Na Skarpie 67

tel. całodobowy / telefon do lekarza dyżurnego oddziału zakaźnego: **12 622 93 53**

Telefoniczna Informacja Pacjenta w sprawie koronawirusa

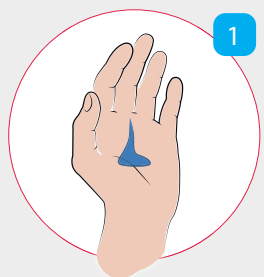
800 190 590 – bezpłatna, całodobowa Telefoniczna Informacja Pacjenta (informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem)

Więcej informacji: www.krakow.pl

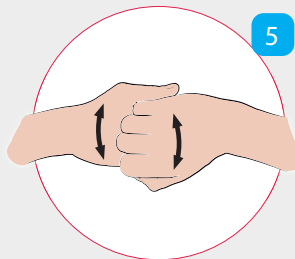
Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



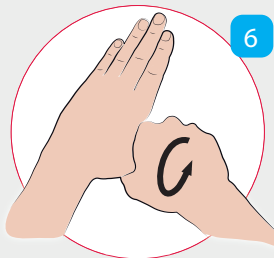
1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



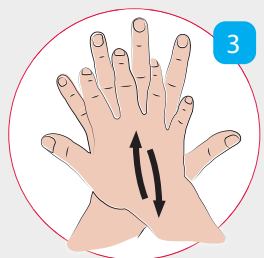
5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



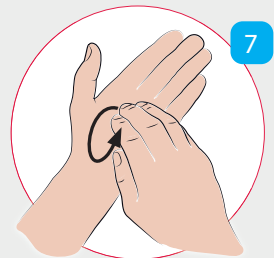
2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



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



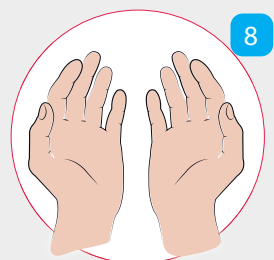
3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



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



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane