

Instrukcja prawidłowego mycia rąk pastą BHP

Mycie rąk pastą BHP to skuteczny sposób na usunięcie silnych zabrudzeń, takich jak smary, oleje, pyły, farby czy rdza, które często pojawiają się podczas pracy w warsztatach, zakładach przemysłowych czy w serwisach. Poniższa instrukcja przedstawia prawidłową technikę mycia rąk w celu uzyskania najlepszych efektów.

Kroki prawidłowego mycia rąk pastą BHP:

- ¹ Zwilż dłonie ciepłą, bieżącą wodą, aby przygotować skórę do mycia.
- ² Nałóż odpowiednią ilość pasty BHP na wewnętrzną stronę dłoni.
- ³ Rozprowadź pastę, pocierając dłonie o siebie – zwróć uwagę na przestrzenie między palcami.
- ⁴ Pocieraj grzbiet każdej dłoni, aby dokładnie usunąć zabrudzenia.
- ⁵ Obejmij kciuk dłonią i wykonuj ruchy obrotowe, aby usunąć zanieczyszczenia z jego powierzchni.
- ⁶ Umyj opuszki palców i paznokcie, pocierając nimi o wewnętrzną stronę drugiej dłoni z pastą.
- ⁷ Pocieraj nadgarstki, aby usunąć resztki smarów i pyłów.
- ⁸ Spłucz dokładnie pastę pod bieżącą wodą, aż dłonie będą czyste.
- ⁹ Osusz ręce czystym ręcznikiem jednorazowym lub ściereczką.

Dodatkowe wskazówki:

Mycie rąk pastą BHP powinno trwać do momentu całkowitego usunięcia zabrudzeń – zwykle od 40 sekund do 2 minut, w zależności od stopnia zabrudzenia. Unikaj nadmiernego tarcia, aby nie podrażnić skóry. Po umyciu rąk zaleca się nałożenie kremu ochronnego w celu dodatkowej pielęgnacji skóry.