

Как правильно мыть руки?

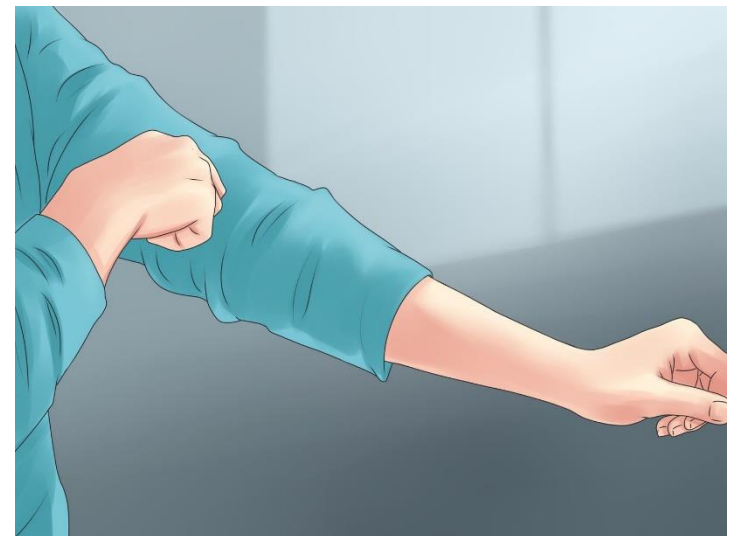


- Мытье рук является ключевым компонентом **в снижении риска** целого ряда **инфекций**, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции.
- **Правильная методика** мытья рук предполагает использование теплой проточной воды и мыла, которое необходимо растереть в руках не менее 30 секунд.



Следуйте простым правилам:

- Снимите украшения, закатайте рукава
- Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла
- Хорошенько намыльте руки и не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук
- Тщательно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло
- Просушите руки полотенцем



- Сушка рук имеет важное значение - руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.
- Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.



Когда мыть руки?

До:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Одевания контактных линз и нанесения макияжа
- **Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам**
- **Перед проведением манипуляций медицинского характера**



Когда мыть руки?

После:

- Приготовления еды
- **Обработки загрязненного белья**
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- **Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран**
- **Посещения туалета**
- Контакта с деньгами
- **Работы за компьютером и другой оргтехникой**
- Поездки в общественном транспорте



Как правильно мыть руки



1
Намылить руки



2
Ладони



3
Обратную сторону ладоней

Как правильно мыть руки



4
Между пальцами



5
Ногти



6
Большие пальцы

Как правильно мыть руки



7
Подушечки пальцев



8
Смыть



9
Высушить