

## РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: 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 мыла и теплой проточной воды, растирая рукой в течение не менее 30 секунд. Следуйте этим простым правилам:

- Снимите украшения, закатайте рукава
- Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла
- Хорошенько намыльте руки и в течение 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 одноразового 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

#### После:

Приготовления еды

Обработки загрязненного белья

Уборки и работы по дому и в саду

Кашля, чихания или рвоты

Контакта с домашними и любимыми другими животными

Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях

Занятий спортом

Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран

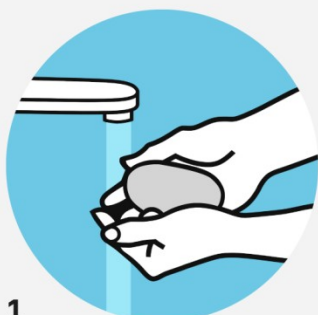
Посещения туалета

Контакта с деньгами

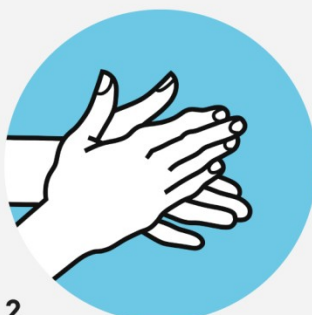
Работы за компьютером и другой оргтехникой

Поездки в общественном транспорте

# Как правильно мыть руки



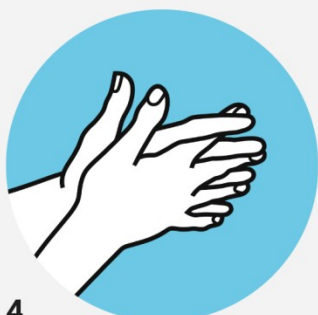
1  
Намылить руки



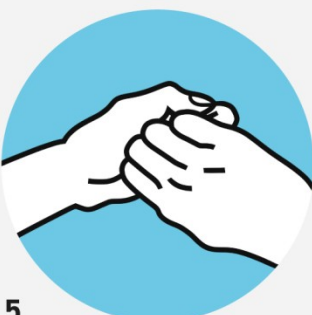
2  
Ладони



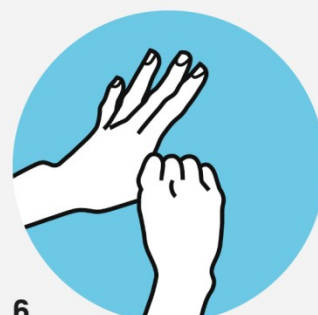
3  
Обратную сторону ладоней



4  
Между пальцами



5  
Ногти



6  
Большие пальцы



7  
Подушечки пальцев



8  
Смыть



9  
Высушить