

ЧИСТЫЕ РУКИ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Содержание рук в чистоте – один из простых, но эффективных способов предотвращения заражения болезнетворными микроорганизмами. Многие болезни, вызываемые как вирусами, так и бактериями могут распространяться через грязные руки, включая острые кишечные инфекции, глистные инвазии, простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты и др.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить риск передачи инфекций контактно-бытовым путем.

КОГДА МЫТЬ РУКИ:

- до, во время и после приготовления пищи;
- перед приемом пищи;
- после посещения туалета;
- после кашля, чихания, очищения носа;
- после контакта с животными;
- после возвращения домой с улицы;
- после обращения с бытовыми отходами;
- когда руки грязные;
- после ухода за больным членом семьи;
- перед тем, как обрабатывать раны, порезы и ссадины на коже

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Ополосните руки теплой водой



нанесите на ладонь жидкое мыло
(воспользуйтесь кусковым мылом)



намыливайте руки в течение
20 секунд (моем между ладонями)



вымойте тыльную сторону ладоней



вымойте между пальцами



вымойте большой палец



вымойте кончики пальцев – под ногтями



вымойте запястья



смойте пену с рук под проточной водой



вытрите руки чистым или одноразовым
полотенцем



используйте одноразовое полотенце,
чтобы выключить кран и открыть дверь