

# 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 растирать 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 слияния 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:

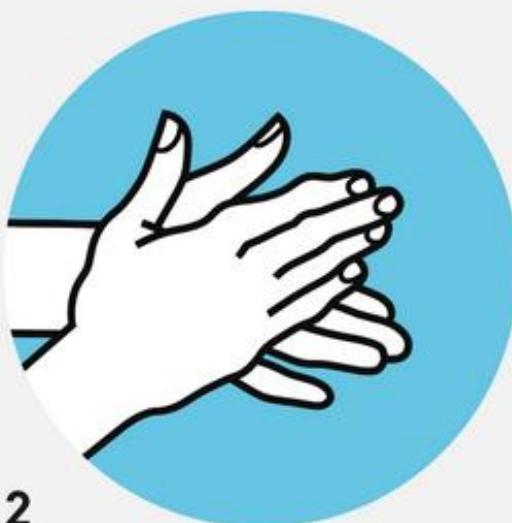
- Приготовления еды
- **Обработки загрязненного белья**
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- **Прикосновения к области инфекции кожи 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