

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Гигиена рук – важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

КОГДА НАДО МЫТЬ РУКИ

- После кашля или чихания
- При уходе за больными
- До, во время и после приготовления пищи
- Перед едой
- После использования туалета
- После общения с животными



ВАЖНО ЗНАТЬ

- ⚠️ Просто намоченные и не отмытые тщательно руки — это замечательная среда для размножения микробов, так что не экономьте мыло и не ленитесь хорошо вспенить его на коже рук — эффективность мыла при обработке кожи тем больше, чем больше его пенообразование.
- ⚠️ Полотенце или салфетки для рук должны быть чистыми и сухими. Менять их следует возможно чаще.

АЛГОРИТМ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ РУК



СНИМИТЕ С РУК УКРАШЕНИЯ

Кольца, браслеты, опускающиеся ниже запястья, и пр.



ОТКРОЙТЕ КРАН, ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СНОВА НАМЫЛЬТЕ РУКИ

Как с внутренней, так и с наружной стороны, между пальцами. Смойте мыло с рук.



ВЫСУШИТЕ РУКИ

С помощью электрополотенца или вытрите руки насухо, желательно с помощью одноразового полотенца.



НАНЕСИТЕ АНТИСЕПТИК

При необходимости и в соответствии с инструкцией по применению.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

- ⚠️ Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- ⚠️ Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
- ⚠️ Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- ⚠️ Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
- ⚠️ На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).