

# Кое-что о чистых и грязных руках

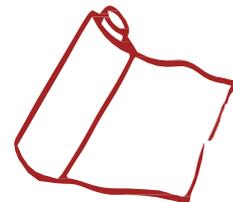


Мытье рук – одна из основных, **эффективных** гигиенических практик в повседневной жизни, но **слишком часто этим пренебрегают**.

Гигиена рук включает в себя **мытьё рук с мылом** под проточной водой, а также использование **специальных дезинфицирующих средств** (кожные антисептики в разных формах: гели, салфетки, спреи)

## Мыть руки правильно

- ♦ люди во всем мире моют руки водой, но очень немногие используют при этом мыло
- ♦ по статистике только каждый пятый моет руки после посещения туалета



**Мытьё рук предупреждает распространение прежде всего острых кишечных, паразитарных и острых респираторных инфекций**

## Мыть руки всегда:

- ♦ после посещения туалета, общественных мест, ашла и чихания, ухода за больными, контакта с животными,
- ♦ перед приготовлением и приемом пищи

## Как правильно обрабатывать руки антисептиком?



Перед обработкой ознакомьтесь с инструкцией. **Обратите внимание на:**

- ♦ время экспозиции,
- ♦ количество средства для однократной обработки рук.

## Техника обработки:

тщательно обработайте кожу внутренней и наружной поверхности ладоней, участки кожи между пальцами, под ногтями и большие пальцы рук.

**Втирайте средство до полного высыхания, но не менее 30 секунд**

## Как правильно мыть руки с мылом:

**смочите** руки теплой водой,  
**нанесите** мыло,

**распределите мыло по всей поверхности рук:** ладони с внутренней и наружной поверхности, участки кожи между пальцами, под ногтями и большие пальцы рук (**время обработки не менее 20 секунд**),

**смойте** водой,

**высушите** руки чистым полотенцем или при помощи сушилки.

В общественном туалете, для **закрытия крана с водой** или **нажатия на дверную ручку**, используйте **бумажные салфетки**