

ПАМЯТКА.

Запомните, как правильно мыть руки!

1. Смочите руки водой и смажьте мылом.
2. Мыльте поверхности рук, пальцы, ладони, ногти 10-15 секунд.
3. Ополосните руки в течении 10 секунд.
4. Не разбрызгивайте воду.
5. Вытрите руки, лучше одноразовыми полотенцами.
6. После мытья рук закройте кран с бумажным полотенцем.
7. Выбросьте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

Когда нужно мыть руки?

1. После посещения туалета, перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения общественных мест и транспорта.
2. После прикосновения к сырым рыбным и мясным продуктам.
3. После прикосновения к животным и птицам.
4. После уборки дома и ухода за больным или контакта с вещами больного.
5. До и после обработки ран.
6. И просто, если руки грязные или давно не мылись.



ЧИСТОТА - ДЕЛО ТЕХНИКИ!

1. Тереть ладони возвратно-поступательными движениями.
2. Ладонью растирать тыльную поверхность кисти, поменять руки.
3. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
4. Соединить пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки.
5. Охватить основание большого пальца между большим и указательным пальцами другой кисти, вращательно тереть. Повторить на запястье. Поменять руки.
6. Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

(каждое движение следует повторить не менее 5 раз)



ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Мойте руки правильно!



ЧИСТЫЕ РУКИ
СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!

Москва, 1-й Смоленский пер., д.9, стр.1
e-mail: cgon@cgon.ru
тел.: 8(499)241-86-28



РУКИ МОЮТ ВСЕГДА:

- перед приготовлением и приемом пищи;
- до и после туалета;
- после прогулок;
- после контакта с животными;
- после контакта с деньгами;
- после уборки;
- после работы по дому и в саду;
- после работы за компьютером;
- после поездки в общественном транспорте;
- после чихания и кашля.

(чаще всего грязь скапливается на запястьях, между пальцев и под ногтями)



МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО!

1. Снимите кольца, браслеты, закатать рукава (украшения затрудняют эффективное очищение кожи).
2. Смочите руки в теплой воде.
3. Нанесите жидкое мыло (лучше использовать жидкое мыло в дозаторе или индивидуальное одноразовое мыло).
4. Хорошенько намыльте руки в течение не менее 30 секунд (важно соблюдать технику мытья рук, поскольку кончики пальцев и их внутренние поверхности часто остаются загрязненными).
5. Ополосните руки теплой проточной водой и повторите процедуру мытья (при повторении процедуры смываются микробы из раскрывшихся под воздействием теплой воды пор кожи).
6. Хорошо просушите руки одноразовым полотенцем.