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 загрязнёнными).
- 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.

ЧИСТОТА - ДЕЛО ТЕХНИКИ!

- 1. Тереть ладони возвратнопоступательными 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)



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

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

Мойте руки правильно!

ЧИСТЫЕ РУКИ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!