

ГИГИЕНА РУК – ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ

Чистые руки – залог вашего здоровья и здоровья окружающих.



Регулярно мойте руки

с мылом не менее 20 секунд
или обрабатывайте антисептиком
на спиртовой основе.

КОГДА НУЖНО МЫТЬ РУКИ?

- перед едой
- после посещения туалета
- после улицы и общественного транспорта
- после кашля, чихания, сморкания
- после контакта с животными
- после контакта с грязными предметами и поверхностями

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ: ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



1
Смочите руки
чистой проточной водой.



2
Нанесите мыло
в достаточном количестве,
чтобы покрыть все
поверхности рук.



3
Потрите ладони
друг о друга.



4
Потрите тыльную
сторону кистей,
переплетая пальцы.



5
Потрите ладони,
переплетая пальцы.



6
Потрите тыльной стороной
согнутых пальцев о
противоположную ладонь.



7
Потрите большой палец
вращательным движением
в ладони другой руки.



8
Потрите кончики пальцев
о ладонь другой руки
вращательным
движением.



9
Тщательно смойте мыло
под проточной водой.



10
Тщательно высушите руки
одноразовым полотенцем
или чистым полотенцем.



ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ

Используйте антисептик на спиртовой основе (не менее 60% спирта).
Нанесите средство на сухие руки и втирайте его до полного высыхания,
не менее 20 секунд, покрывая все поверхности рук.



ВАЖНО ПОМНИТЬ



Снимайте украшения
и часы перед мытьем
рук.



Содержите ногти
короткими и чистыми,
без покрытия.



Регулярная гигиена рук –
лучшая профилактика
инфекций!



Заботьтесь о себе
и окружающих!

♥ ЧИСТЫЕ РУКИ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ!



Государственное учреждение «Логойский
районный центр гигиены и эпидемиологии»