

нанести мыло



вспенить между ладоней



не забыть про тыл кистей



А ТЫ ПРАВИЛЬНО МОЕШЬ РУКИ?

между пальцами



и запястьями

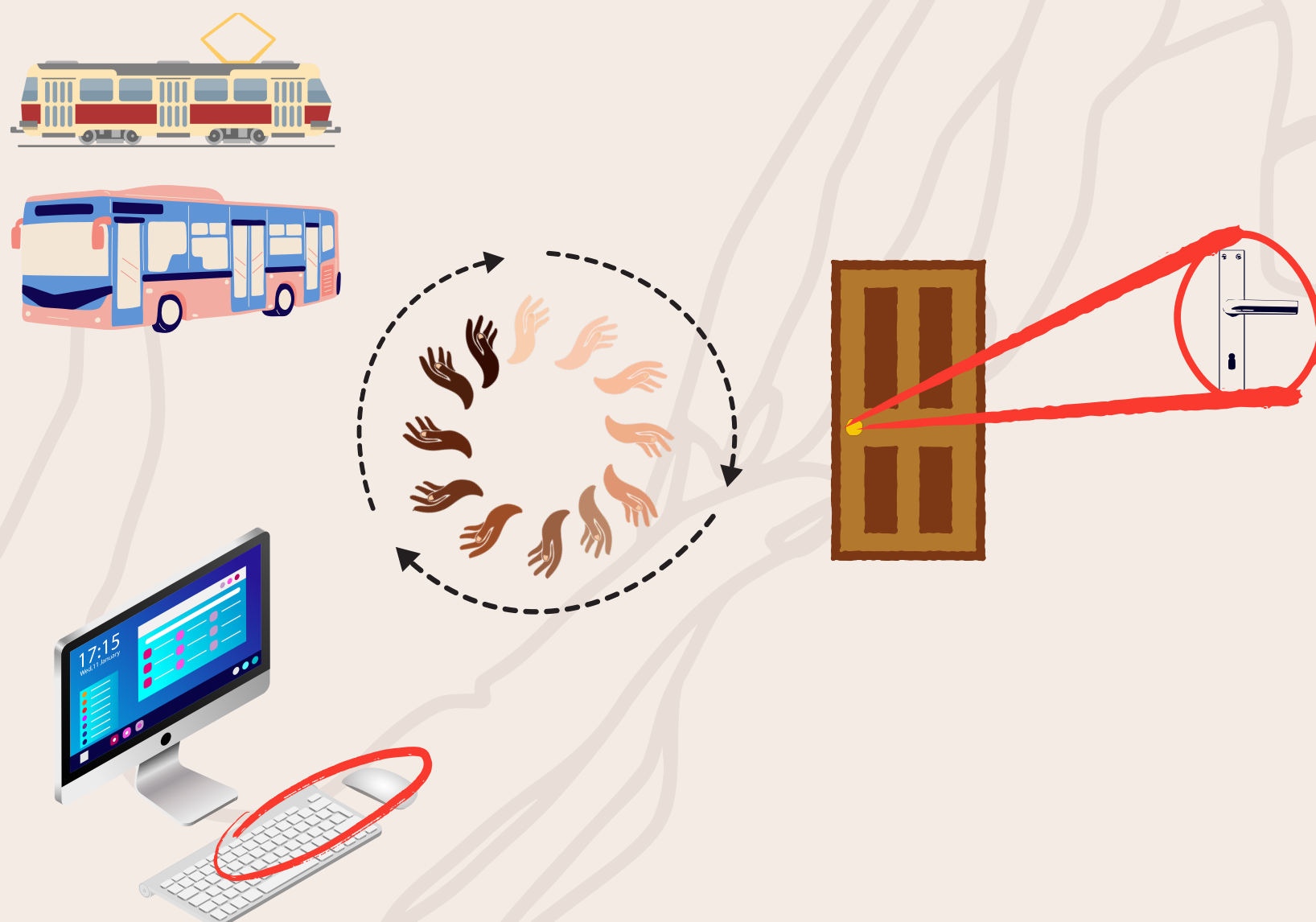


сполоснуть руки водой



15 октября отмечается **всемирный день чистых рук**. Целью является привлечение внимания к такому простому и эффективному действию, которое способно предотвратить заражение кишечными и респираторными заболеваниями. Если бы каждый регулярно мыл руки, можно было бы **предотвратить 1 миллион смертей в год**.

Процедура простого мытья рук с мылом позволяет удалить с поверхности кожи до **90%** микроорганизмов и помогает значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Касания окружающих предметов происходят постоянно:



Если Вы соблюдаете личную гигиену и часто моете руки, не всегда такие правила соблюдают окружающие люди, нельзя быть уверенным, что дверной ручки или поручня в автобусе не касался заболевший человек, который только что потерял свой нос.

Для поддержания здоровья и комфортной жизни себя и близких мойте руки каждый раз:

- 👉 до, во время и после приготовления пищи;
- 👉 перед принятием пищи;
- 👉 после ухода за больным членом семьи;
- 👉 перед обработкой ран, порезов, ссадин на коже;
- 👉 до и после посещения туалета;
- 👉 после смены подгузников или ухода за детьми;
- 👉 после кашля, чихания, очищения носа;
- 👉 после ухода за животными;
- 👉 после обращения с бытовыми отходами;
- 👉 после возвращения домой с улицы.

Для лучшего удаления загрязнения, а вместе с этим и микроорганизмов, необходимо **не менее 20 секунд** мыть руки с мылом. Если воспользоваться мылом нет возможности, нужно использовать антисептик либо же спиртосодержащие влажные салфетки.