

Кое-что о чистых и грязных руках

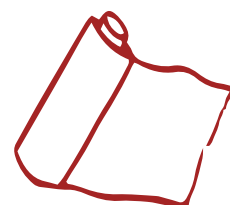
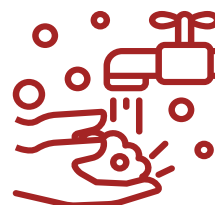


Мытье рук – одна из основных, **эффективных** гигиенических практик в повседневной жизни, но **слишком часто этим пренебрегают**.

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 **диарейных, паразитарных и острых респираторных инфекций**

Мыть руки всегда:

- после посещения туалета, общественных мест, сморкания, кашля 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**