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 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)

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!