ПАМЯТКА «Чистые руки»

Грязные руки повышают риск возникновения инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, коронавирусной инфекции. Частое мытьё рук также поможет предотвратить эти недуги. Чтобы уберечь себя от опасных заболеваний, важно правильно мыть руки.

ВВЕДЕНИЕ

Перед мытьём следует снять с рук украшения и часы. Вода должна быть комфортной температуры — 37-38 градусов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Мыло нужно вспенить и растереть между ладонями.
2. Руки протереть друг о друга с тыльной стороны.
3. Затем соединить ладони и, скрестив пальцы, промыть пространства между ними.
4. Отдельно промыть большие пальцы.
5. Почистить под ногтями.
6. Растереть центр ладони.
7. Тщательно смыть мыло, насухо вытереть руки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Повторять эту процедуру нужно после:
- посещения туалетной комнаты,
- общественных мест и транспорта,
- после чиханья и кашля,
- уборки,
- контакта с домашними питомцами,
- больными людьми и их вещами,
- после прикосновения к сырым мясу и рыбе,
- а также перед приготовлением и приёмом пищи.

По материалам Роспотребнадзора