

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!

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.

1. Снимите кольца, браслеты, закатать рукава (украшения затрудняют

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 указательными 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)



ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека

Мойте руки



**ЧИСТЫЕ РУКИ
СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!**

Москва, 1-й Смоленский пер., д.9, стр.1
e-mail: cgon@cgon.ru
тел.: 8(499)241-86-28

ИЭД
И