

Правила гигиены рук

**МЫТЬЕ РУК С
ПОМОЩЬЮ МЫЛА**

**АНТИСЕПТИКА
КОЖИ РУК**

Правила мытья рук

- ВКЛЮЧИТЕ ТЕПЛУЮ ВОДУ И СМОЧИТЕ РУКИ ВОДОЙ.
- НАНЕСИТЕ МЫЛО НА РУКИ И НАМЫЛЬТЕ.
- МОЙТЕ ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ КИСТЕЙ РУК. ТЩАТЕЛЬНО НАМЫЛИВАЙТЕ РУКИ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ СО ВСЕХ СТОРОН НА ОБЕИХ РУКАХ.
- МОЙТЕ ЛАДОНИ. ТЩАТЕЛЬНО НАМЫЛИВАЙТЕ РУКИ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ СО ВСЕХ СТОРОН НА ОБЕИХ РУКАХ.
- МОЙТЕ ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ ЧЕТЫРЕХ ПАЛЬЦЕВ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ЛАДОНИ С ПЕРЕКРЕЩИВАНИЕМ ПАЛЬЦЕВ.
- МОЙТЕ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ, ЗАЖИМАЯ ИХ В КУЛАКЕ ДРУГОЙ РУКИ.
- КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ ТРИТЕ ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ ЛАДОНИ ОДНОЙ РУКИ, ЗАТЕМ ВТОРОЙ.
- СМОЙТЕ МЫЛО.
- ВЫТРИТЕ РУКИ НАСУХО.
- ЗАКРОЙТЕ КРАН С ПОМОЩЬЮ БУМАЖНОГО ПОЛОТЕНЦА.
- МОЙТЕ РУКИ 20-40 СЕКУНД, ВЫПОЛНЯЯ ДВИЖЕНИЯ В ЛЮБОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ. ВСЕ УЧАСТКИ КОЖИ КИСТЕЙ РУК ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАТРОНУТЫ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБРАБОТКИ.

Правила по гигиенической антисептике кожи рук

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ



- ЕСЛИ ДОСТУП К ПРОТОЧНОЙ ВОДЕ И МЫЛУ ЗАТРУДНЕН, ОБРАБОТАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ.
- ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИСЕПТИКА С СОДЕРЖАНИЕМ СПИРТА НЕ МЕНЕЕ 70%.
- НАНЕСИТЕ 3-5 МЛ АНТИСЕПТИКА НА СУХИЕ РУКИ.
- ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ 20-30 СЕКУНД. ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДВИЖЕНИЙ ТОТ ЖЕ, ЧТО И ПРИ МЫТЬЕ РУК