ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

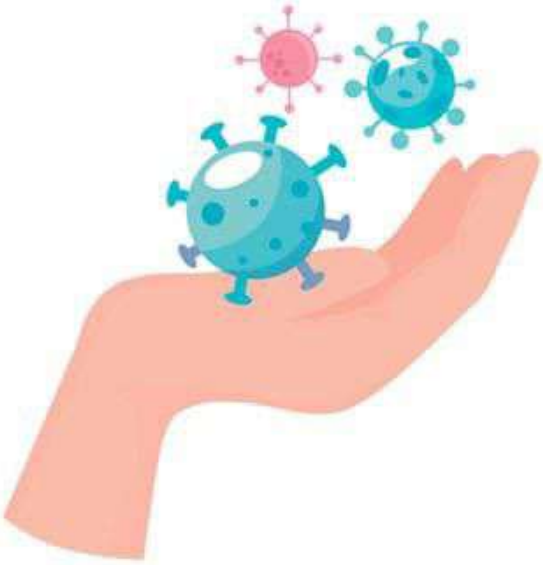
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

15 октября — Всемирный день чистых рук

Как передаются микробы

- При прикосновении к глазам, носу и рту **немытыми руками;**
- При приготовлении **и употреблении пищи** немытыми руками;
- При контакте **с любыми поверхностями** и предметами;
- При контакте **с руками других людей.**



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Как правильно мыть руки

- Не менее 20 сек.;
- Охватывая все пальцы, тыльные стороны и ладони обеих рук;
- Теплой водой;
- Обязательно с мылом.

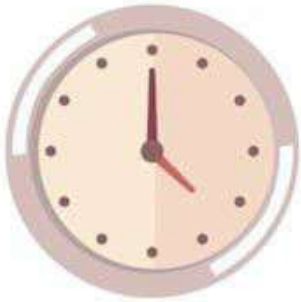
ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Мытье рук уменьшает

- Количество кишечных заболеваний на 40% среди населения. **Среди людей с ослабленным иммунитетом на 58%;**
- Число детей, **которые пропускают дни в школе** из-за болезней, на 57%;
- Риск **респираторных заболеваний** на 20%

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Когда нужно мыть руки



- До и после **взаимодействия с едой;**
- До и после ухода за больными, **контакта с раной и протезом;**
- После посещения общественного места **или возвращения домой;**
- После **сморкания, чихания и кашля;**
- После контакта с животными **и д.**

Когда нет воды

- Используйте антисептик. **Выбирайте средства с 60-80% спирта,** они эффективны против большинства патогенов.
- Наносите 3-5 мл **и втирайте до полного высыхания.**

Не забывайте дезинфицировать вещи, особенно телефон, клавиатуру, и ручки сумок.