Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Содержание рук в чистоте – один из простых, но эффективных способов предотвращения заражения болезнетворными микроорганизмами. Многие болезни, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая острые кишечные инфекции, глистные инвазии, простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты и другие.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить риск передачи инфекций контактно-бытовым путем.

**Когда мыть руки**:

- До, во время и после приготовления пищи.
- Перед принятием пищи.
- После посещения туалета.
- После кашля, чихания, очищения носа.
- После контакта с животными.
- После возвращения с улицы.
- После обращения с бытовыми отходами.
- Когда руки грязные.
- После ухода за больным членом семьи.
- Перед тем, как обрабатывать раны, порезы и ссадины на коже.

**Моем руки правильно:**

- Ополосните руки теплой водой.
- Нанесите на ладонь жидкое мыло (воспользуйтесь кусковым мылом).
- Намыливайте руки в течение 20 секунд (моем между ладонями).
- Вымойте тыльную сторону ладоней.
- Вымойте между пальцами.

- Вымойте большой палец.
- Вымойте кончики пальцев – под ногтями.
- Вымойте запястья.
- Смойте пену с рук под проточной водой.
- Вытрите руки чистым или одноразовым полотенцем.
- Используйте одноразовое полотенце, чтобы выключить кран и открыть дверь.