**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!**

1. Снимите кольца, браслеты,

закатать рукава (украшения

затрудняют 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.



**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

указательным 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)*

З

Москва, 1-й Смоленский пер., д.9, стр.1

e-mail: cgon@cgon.ru

тел.: 8(499)241-86-28

ФБУЗ «Центр гигиенического образования

населения» Федеральной службы по надзору в

сфере защиты прав потребителя и

благополучия человека

**Мойте руки**

**правильно!**

**ЧИСТЫЕ РУКИ**

**СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!**

