

# Как мыть руки?

МОЙТЕ РУКИ, КОГДА ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ!

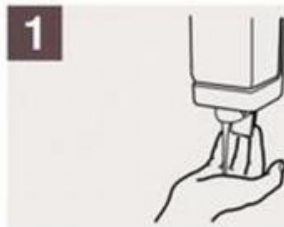
В ИНОМ СЛУЧАЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ПРОТИРАНИЯ



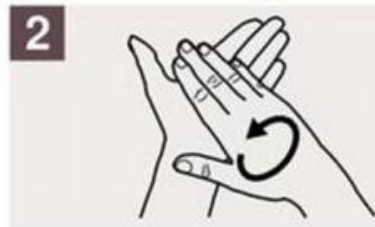
Продолжительность всей процедуры: 40-60 секунд



0 смочить руки водой



1 нанести на все поверхности рук достаточно мыла



2 тереть одну ладонь о другую ладонь



3 правой ладонью растирать тыльную поверхность левой руки, переплетя пальцы, и наоборот



4 тереть одну ладонь о другую ладонь, переплетя пальцы



5 соединив пальцы, тереть их тыльной стороной о ладонь другой руки



6 тереть большой палец левой руки вращательным движением, охватив его правой ладонью, и наоборот



7 круговым движением вперед-назад тереть левую ладонь кончиками соединенных пальцев и наоборот



8 ополоснуть руки водой



9 тщательно вытереть руки одноразовой салфеткой



10 воспользуйтесь салфеткой, чтобы закрыть кран



11 теперь ваши руки в безопасности.



Всемирная организация здравоохранения

Программа по Безопасности пациентов

Спасайте жизни  
Мойте руки

Для проверки информации, содержащейся в этом документе, Всемирная организация здравоохранения приняла все разумные меры предосторожности. Однако опубликованные материалы распространяются без каких-либо гарантий, явно выраженных или подразумеваемых. Ответственность за интерпретацию и использование материалов лежит на читателе. Ни при каких обстоятельствах Всемирная организация здравоохранения не несет ответственности за убытки, причиненные в результате их использования. ВОЗ выражает признательность Университетским больницам Женевы (Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)), в частности членам Программы по инфекционному контролю, за их активное участие в разработке этих материалов.



# 15 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧИСТЫХ РУК

## ПАМЯТКА: КОГДА СЛЕДУЕТ МЫТЬ РУКИ



**Перед**  
приготовлением и  
приемом пищи



**После**  
прикосновения к  
сырому мясу и рыбе



**После**  
посещения  
туалета



**После**  
прихода с улицы,  
перед сном



**После**  
чихания и  
очистения носа



**После**  
посещения  
общественных  
мест, поездки  
в транспорте



**После**  
контакта  
с предметами-  
переносчиками  
инфекции, денежными  
купюрами



**После**  
смены подгузников,  
ухода  
за больным  
человеком



**После**  
уборки  
квартиры,  
помещений



**После**  
общения  
с животными,  
в т.ч.  
домашними

# 4 СОВЕТА ПО МЫТЬЮ РУК



Не мойте руки слишком горячей водой, которая смывает жировой слой кожи и открывает доступ бактериям.



Не пользуйтесь антибактериальным мылом ежедневно, оно убивает не только болезнетворные, но и полезные бактерии на коже рук.



Отдавайте предпочтение обычному жидкому мылу. Используя твердое, следите за тем, чтобы оно лежало в сухой мыльнице.



Вытирайте руки чистым свежим полотенцем и меняйте его каждый день.