**РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: как правильно мыть руки?**



Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, растирая рукой в течение не менее 30 секунд. Следуйте этим простым правилам:

· Снимите украшения, закатайте рукава

· Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла

· Хорошенько намыльте руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук

· Тщательно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло

· Просушите руки полотенцем

Сушка рук имеет важное значение - руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.

Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

Когда мыть руки?

**До:**

Приготовления еды

Приема пищи

Одевания контактных линз и нанесения макияжа

Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам

Перед проведением манипуляций медицинского характера

**После:**

Приготовления еды

Обработки загрязненного белья

Уборки и работы по дому и в саду

Кашля, чихания или рвоты

Контакта с домашними и любыми другими животными

Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях

Занятий спортом

Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран

Посещения туалета

Контакта с деньгами

Работы за компьютером и другой оргтехникой

Поездки в общественном транспорте

ИСТОЧНИК: <https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11646>