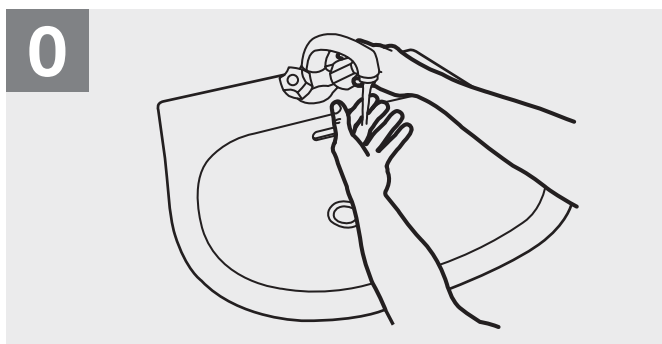


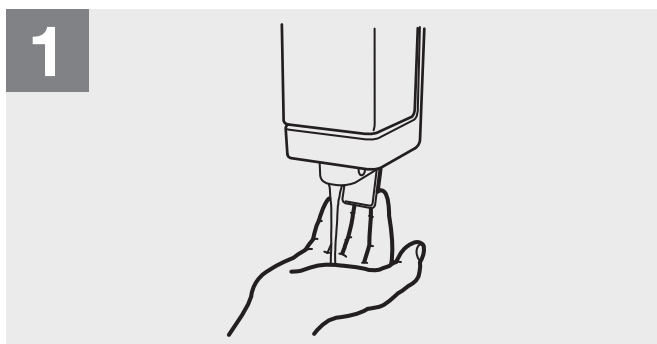
Как мыть руки?

МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ! В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ АНТИСЕПТИКИ РУК

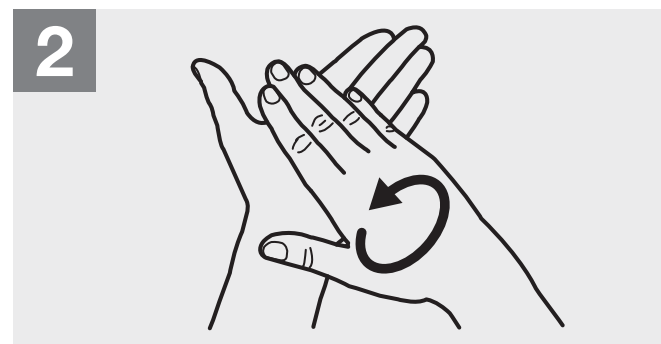
 Продолжительность всей процедуры: 40-60 секунд



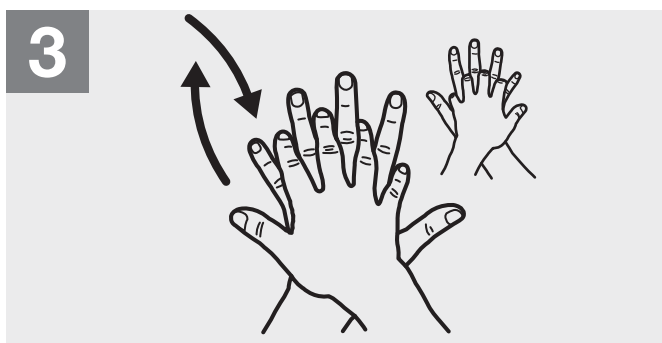
Увлажните руки водой



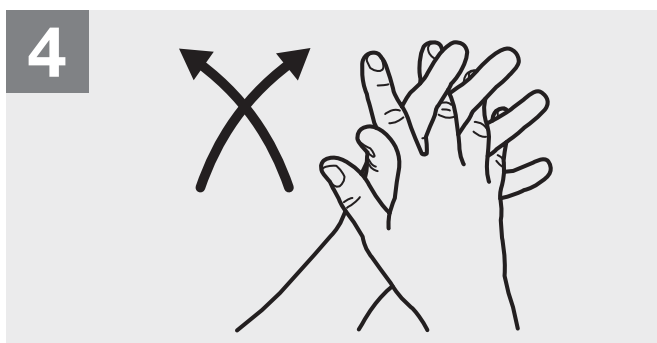
Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



Потрите одну ладонь о другую ладонь



Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



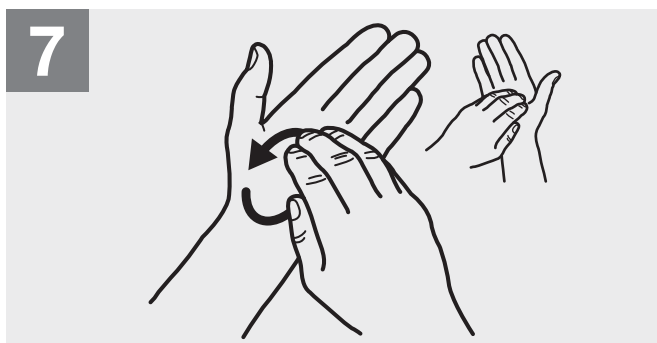
Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



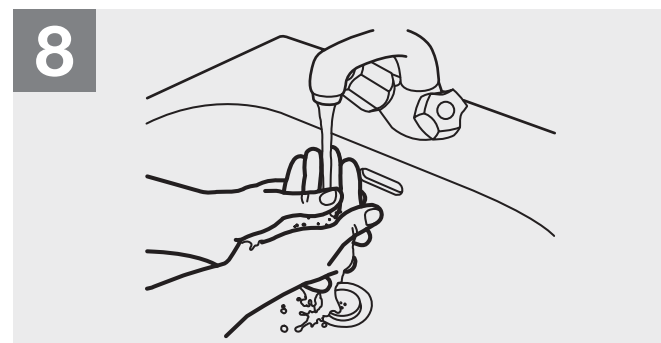
Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



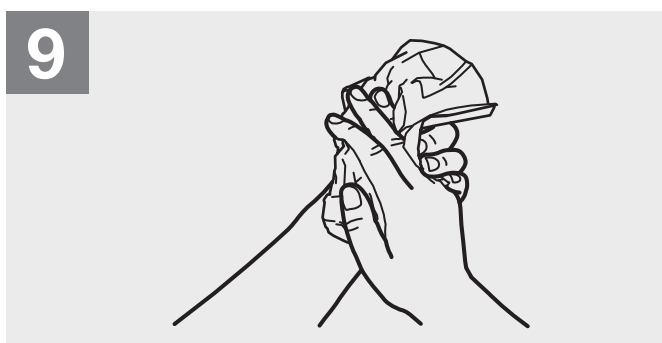
Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



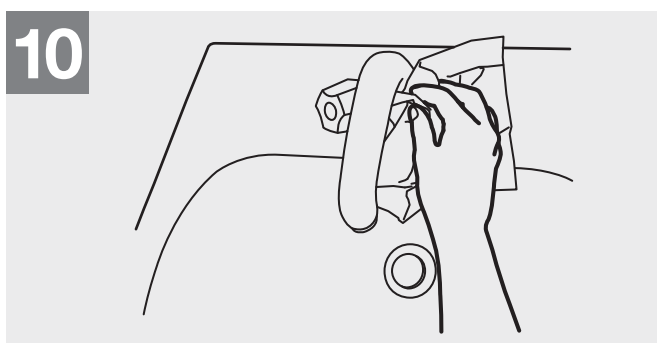
Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



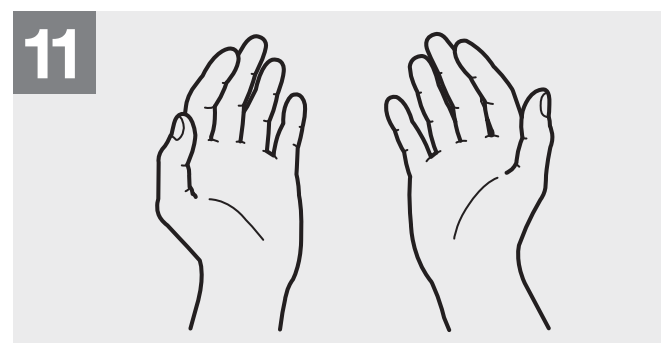
Ополосните руки водой



Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



Используйте полотенце для закрытия крана



Теперь ваши руки безопасны

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел. 8 (3822) 65-02-16, profilaktika.tomsk.ru

По материалам Всемирной Организации Здравоохранения