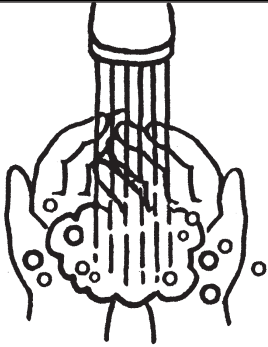


# Мытье рук



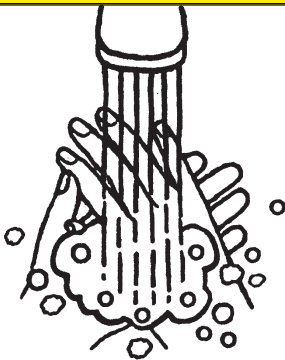
1. Смочите руки водой.



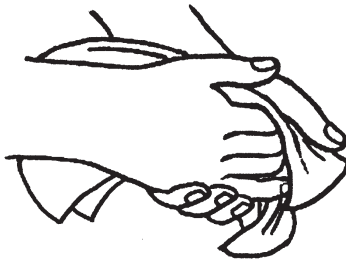
2. Намыльте руки.



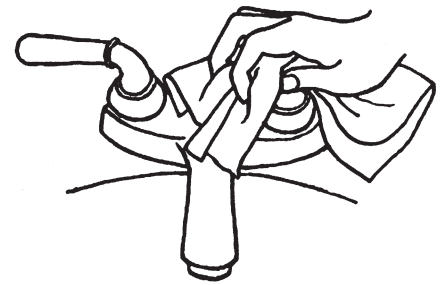
3. Мойте руки пеной в течение 15 секунд. Тщательно вымойте тыльные стороны рук, между пальцами и кончики пальцев, а также под ногтями.



4. Тщательно сполосните руки под краном.



5. Хорошо вытрите руки бумажным полотенцем или высушите их под сушилкой.



6. Закройте краны с помощью бумажного полотенца, если оно имеется.

**Предотвратите распространение микробов**

## Всегда мойте руки

### После:

- Чихания, кашля, сморкания
- Пользования туалетом или смены подгузников
- Уборки мусора

### До и после:

- Приготовления или приема пищи
- Контакта с порезом или открытой раной

## Предотвратите распространение микробов – позаботьтесь о чистоте рук

### Почему важно заботиться о чистоте рук?

На руках переносятся и распространяются микробы. Не вымыв предварительно руки и прикоснувшись к глазам, носу или рту, можно занести в организм инфекцию. Кроме того, микробы передаются при чихании или кашле в руки и дальнейшем контакте с другим человеком или предметом, например, дверной ручкой, стойкой в вагоне метро или телефонной трубкой. Человек, на руки которого попали эти микробы, может заболеть если он, не помыв предварительно руки, притронется к глазам, носу или рту.

### Когда следует мыть руки водой с мылом?

После:

- Чихания, кашля, сморкания
- Пользования туалетом
- Уборки мусора
- Смены подгузников
- Обращения с сырыми продуктами

До и после:

- Приготовления и приема пищи
- Контакта с порезом или открытой раной
- Контакта с глазами, носом и ртом

Всегда мойте руки, если на них есть видимая невооруженным глазом грязь.

### Оптимальный способ мытья рук водой с мылом

Смочите руки под струей теплой воды и намылить их.

Тщательно тереть руки друг о друга в течение 15 секунд.

Вымойте все, включая ладони, тыльные стороны рук, пространства между пальцами и под ногтями.

Старательно смойте мыло и вытрите руки полотенцем (в общественных туалетах – бумажными полотенцами) или воспользуйтесь сушилкой.

Закройте краны с помощью полотенца, если это необходимо.

### В каких случаях можно использовать дезинфицирующие средства для рук вместо мыла?

Дезинфицирующие средства для рук полезны в случаях, когда нет воды и мыла. Если на руках нет видимой глазу грязи, можно использовать гели и ополаскиватели (содержащие минимум 60% спирта), что позволяет сократить количество микробов. Если на руках есть заметная грязь, их следует вымыть водой с мылом. Перед приготовлением пищи следует не протирать руки дезинфицирующими средствами, а мыть их с мылом.

### Как пользоваться дезинфицирующими средствами для рук?

Выберите средство, содержащее минимум 60% спирта. Нанесите небольшое количество средства на ладони и потрите их, распределяя средство повсюду, включая кончики пальцев и под ногтями. Трите одну руку об другую до тех пор, пока руки не высохнут.

### Безопасны ли дезинфицирующие средства для детей?

Да. Детям младшего возраста следует использовать дезинфицирующее средство под наблюдением взрослых. Средства необходимо хранить в месте, недоступном для детей.

### Нужно ли после мытья рук наносить крем?

Да. Частое мытье рук приводит к сухости кожи, особенно зимой. На сухой коже появляются трещины, через которые в организм могут проникнуть микробы. В целях предотвращения сухости кожи рекомендуется использовать крем-мыло или спиртосодержащее средство с увлажняющим эффектом. Кроме того, после мытья можно нанести на руки жидкий крем (желательно на водной основе).

### Где можно получить дополнительную информацию

Обращайтесь в Toronto Health Connection по телефону 416-338-7600, ТТУ: 416-392-0658 или посетите наш веб-сайт: [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).

январь 2007 г.