МЫТЬЕ РУК

Чистые руки помогают остановить распространение микробов

1



Намочите руки водой

2



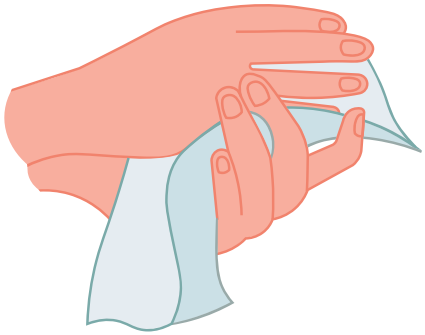
Намыльте руки мылом, потрите их в течение 15 секунд

3



Промойте водой

4



Хорошо высушите руки

ЧИСТЫЕ РУКИ ПОМОГАЮТ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ МИКРООРГАНИЗМОВ

Очищайте руки антисептиком для рук или мойте их водой с мылом

- Антисептик для рук особенно удобен, когда под рукой нет мыла и воды.
- Мойте руки водой с мылом, если они заметно грязные, а также перед приготовлением пищи.

Когда следует мыть руки:

- После чихания, кашля или сморкания.
- После посещения туалета или смены подгузников.
- До и после приготовления, контакта с продуктами, подачи и употребления пищи.
- До и после прикосновения к глазам, носу или рту.
- До и после ухода за больным человеком.
- До и после обработки пореза или раны.
- После прикосновения к часто используемым поверхностям в общественных местах (например, в общественном транспорте, лифтах, на дверных ручках).

Как мыть руки

1. Намочите руки тёплой водой и намыльте их.
2. Потрите руки друг о друга в течение 15 секунд, не забывая о тыльной стороне ладоней, больших пальцах, промежутках между пальцами и под ногтями.
3. Промойте руки под проточной водой.
4. Тщательно высушите руки.

Как пользоваться антисептиком для рук

- Выбирайте антисептик для рук с содержанием спирта 70–90 %.
- Убедитесь, что на руках нет видимых загрязнений.
- Нанесите на руку антисептик для рук, нажав на дозатор 1-2 раза, затем распределите его по кончикам пальцев, между пальцами, под ногтями, на тыльной стороне ладоней и больших пальцах рук.
- Потрите руки друг о друга не менее 15 секунд до полного их высыхания.
- Следите за тем, чтобы маленькие дети правильно использовали антисептик для рук.

Используйте крем для рук, чтобы сохранить их здоровье

- Частое мытье рук может привести к сухости кожи.
- Сухая кожа может растрескиваться, а через трещины проникают микробы.
- Использование крема помогает сохранить кожу рук мягкой, здоровой и защищенной.

Где можно получить дополнительную информацию?

Позвоните в информационную службу «Toronto Health Connection»: 416-338-7600;
телетайп (TTY): 416-392-0658
или посетите наш веб-сайт **www.toronto.ca/health.**