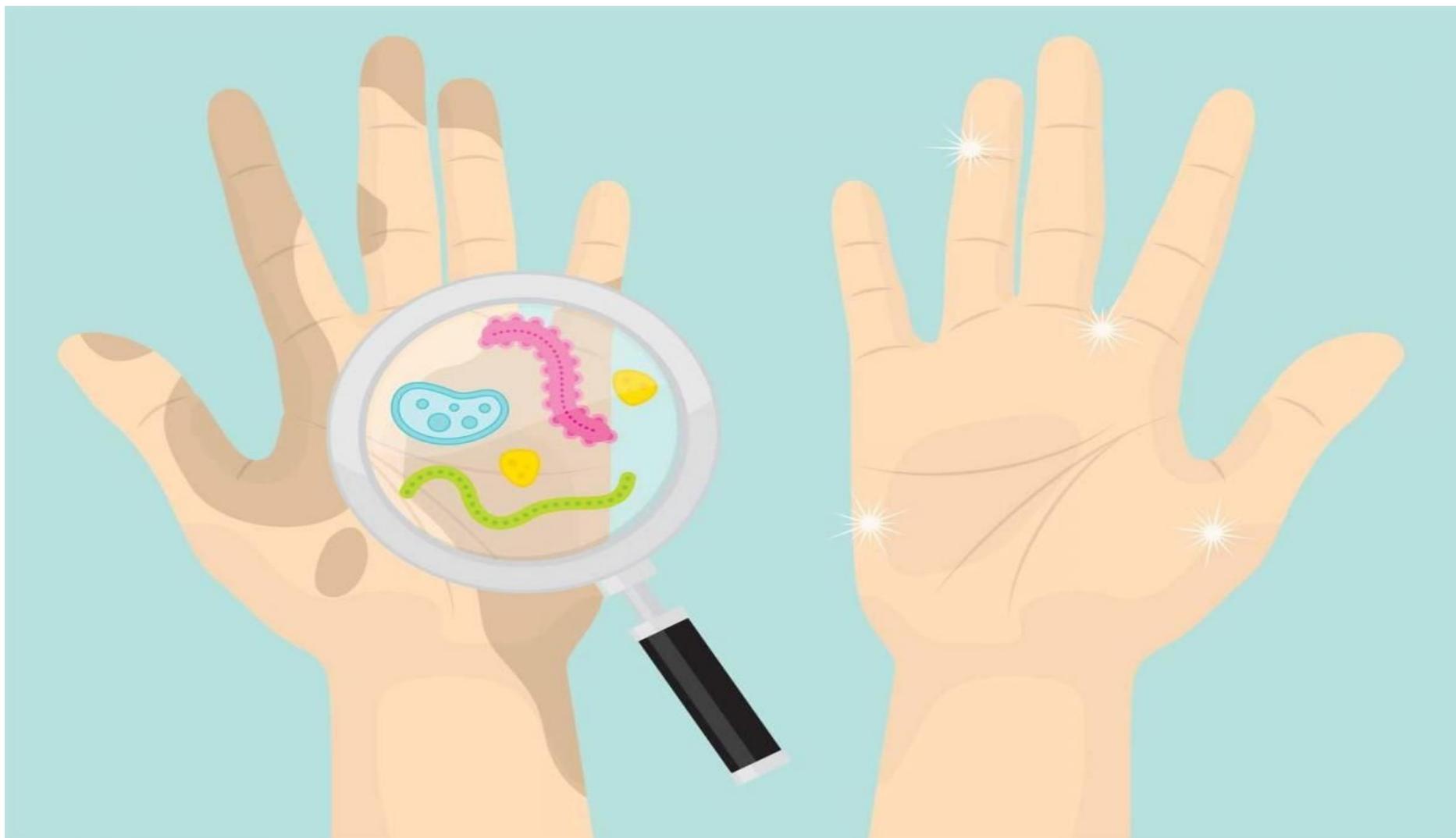


Как правильно мыть руки?





Мытьё рук – одна из самых распространённых гигиенических процедур. От того, насколько правильно она выполнена, во многом зависит состояние здоровья человека. Чистые пальцы снижают риск кишечных инфекций, защищают от ОРВИ и других заболеваний. Это надёжный способ остановить распространение вирусов, предотвратить попадание в организм паразитов, снизить риск грибковых заболеваний.

Чтобы хорошо вымыть руки, сначала их нужно тщательно намылить.

Всемирная Организация Здравоохранения разработала специальный алгоритм. При его соблюдении достигается максимальный эффект чистоты.

Introduction

Hand Hygiene Compliance Programme

Европейский стандарт обработки рук, EN-1500
последовательность действий



1. Тереть одну ладонь о другую ладонь возвратно-поступательными движениями.

Back



Продолжительность процедуры составляет около 20-30 секунд.

Introduction

Hand Hygiene Compliance Programme

**Европейский стандарт обработки рук, EN-1500
последовательность действий**



**2. Правой ладонью
растирать тыльную
поверхность левой
кисти, поменять руки.**

Back



**Европейский стандарт обработки рук, EN-1500
последовательность действий**



3. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.

**Европейский стандарт обработки рук, EN-1500
последовательность действий**



4. Соединить пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растерать ладонь другой руки.

**Европейский стандарт обработки рук, EN-1500
последовательность действий**



5. Охватить основание большого пальца левой кисти между большим и указательным пальцами правой кисти, вращательное трение. Повторить на запястье. Поменять руки.

[Back](#)



**Европейский стандарт обработки рук, EN-1500
последовательность действий**

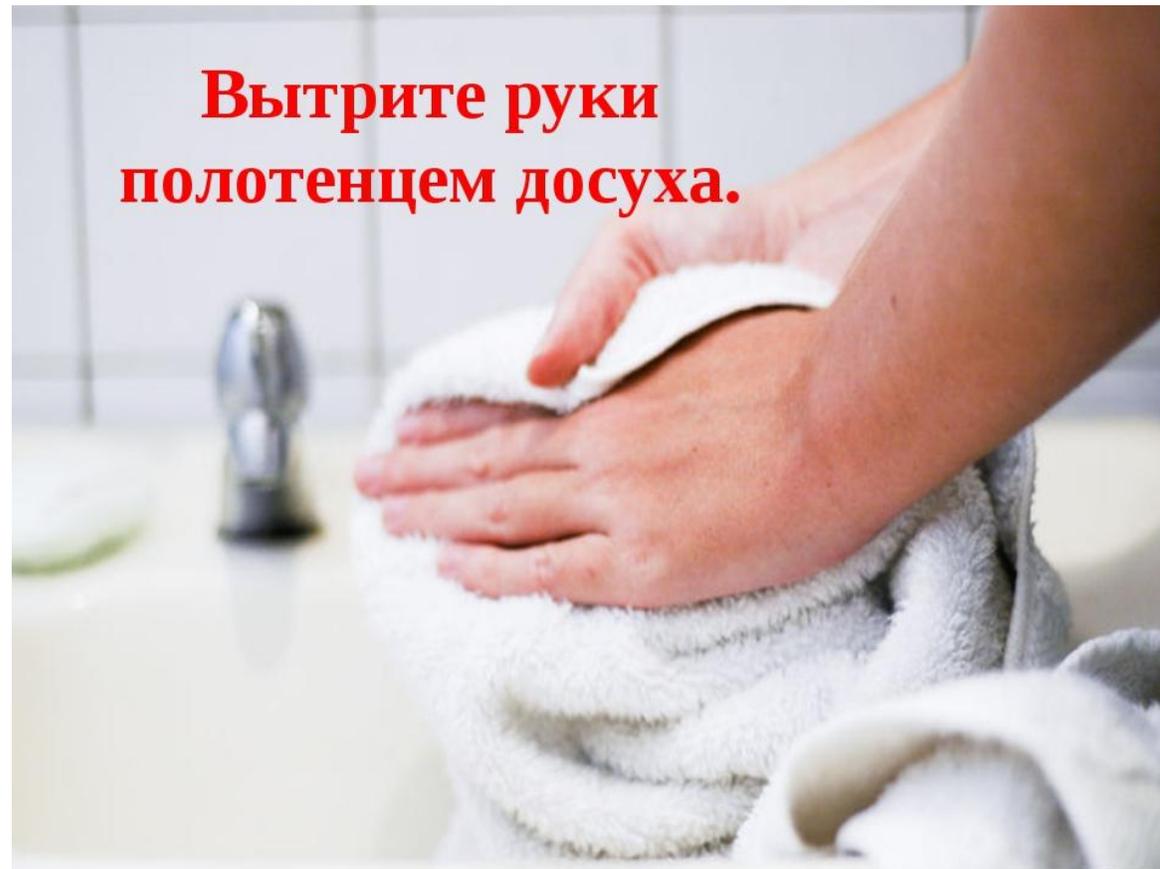


6. Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять

Смыть пену обильным количеством
ВОДЫ.



**Вытрите руки
полотенцем досуха.**



Как обработать руки, если нет ни воды, ни мыла?

Если так случилось, что рядом не оказалось моющего средства, то можно воспользоваться простой водой. Лучше, если она будет теплая. Это гораздо лучше, чем оставить их грязными.

Если доступа к чистой воде тоже нет, то поможет специальный антисептический гель, который покупают в аптеке или любом супермаркете. Лучше всего заготовиться им заранее и всегда носить с собой. Это не заменит полноценного мытья, не смывает грязь, но поможет нейтрализовать часть микроорганизмов. Небольшое количество геля выливают на руки, тщательно растирают до полного высыхания, уделяя особое внимание областям вокруг ногтей и складкам между пальцев.

Другой вариант – обработать пальцы влажными салфетками. Желательно всегда держать их при себе и носить в сумочке или рюкзаке.

