



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

[РОСПОТРЕБНАДЗОР](#)[ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ](#)[ДОКУМЕНТЫ](#)[КОНТРОЛЬ И НАДЗОР](#)[ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УСЛУГИ](#)[ДЛЯ ГРАЖДАН](#)

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: как правильно мыть руки?

25.03.2019 г.

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 намойте 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