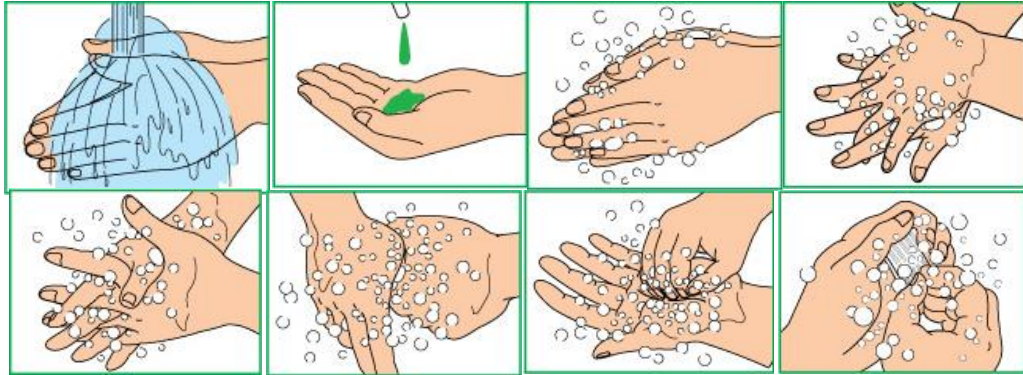


КАК МЫТЬ РУКИ

Наиболее эффективным способом обеспечения гигиены рук считается комплексный подход, при котором мытье рук сочетается с использованием кожного антисептика. Увеличение времени мытья и дезинфекции рук позволяет уничтожить большее количество бактерий и вирусов. Соблюдение этих правил приводит к увеличению эффективности гигиенической обработки рук и уменьшению распространения инфекций.

Как правильно мыть руки



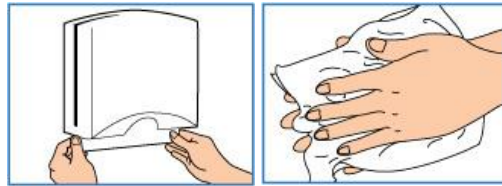
1. Намочить руки.
2. Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла.
3. Намылить руки.
4. Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.
5. Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
6. Охватить основание большого пальца большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки.
7. Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

8. При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой.

9. Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки.

10. Промыть руки под проточной водой.

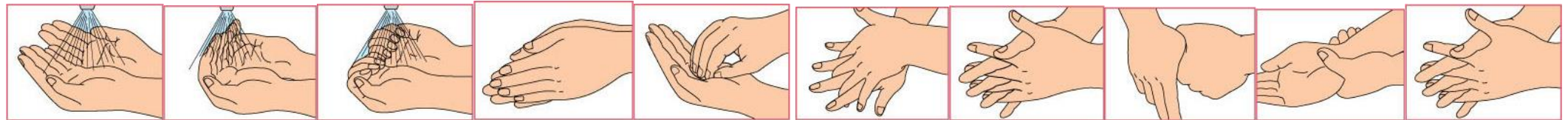
Сушка рук



Поскольку вода уменьшает действие антисептика, необходимо тщательно высушить руки перед применением дезинфицирующего средства.

1. Использовать бумажное полотенце.
2. Высушить руки бумажным полотенцем.

Дезинфекция рук



1. Начать нанесение дезинфицирующего средства на руки.
2. Согнуть и разогнуть пальцы рук для лучшего нанесения средства.
3. Проследить, чтобы дезинфектант был нанесен на всю поверхность кожи рук.
4. Растереть дезинфицирующее средство в руках.
5. Тереть круговыми движениями ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.
6. Правой ладонью растереть обратную поверхность левой ладони, поменять руки
7. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, растереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
8. Растереть большой палец левой руки, обхватив его большим и указательным пальцами правой руки. Повторить для правой руки.
9. Растереть запястье левой руки, обхватив его большим и указательным пальцами правой руки. Повторить для правой руки.
10. Растирать дезинфицирующее средство до полного высыхания.