

ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК

Остановите распространение вируса и предотвратите себя и других людей от возможности заболеть.



1. Намочите руки теплой водой.



2. Намыльте руки мылом. Мыло удаляет жир, который помогает вирусу прилипнуть к вашим рукам.



3. Натрите руки мылом и протрите их вместе в течение не менее 20 секунд. Тщательно протрите и обмойте запястья, ладони, между пальцами, под ногтями и тыльную сторону кистей. Намыливание и трение позволяет удалить вирус с поверхности ваших рук.



4. Тщательно промойте ваши руки теплой проточной водой.



5. Тщательно вытрите руки чистым простым или бумажным полотенцем. Прикасайтесь к крану через полотенце, чтобы выключить воду после того, как высушите руки. Бумажное полотенце сразу же выбросьте.

Если вода и мыло недоступны, пользуйтесь спиртосодержащим антисептиком для рук. Спиртосодержащий антисептик обычно продается в виде геля или влажных салфеток. Убедитесь в том, что продукт имеет содержание спирта не менее 60%.

Как пользоваться дезинфицирующим спиртосодержащим средством для очищения рук:

- Протрите гелем или влажными салфетками обе руки полностью.
- Потрите руки вместе в течение не менее 30 секунд, пока они не высохнут.