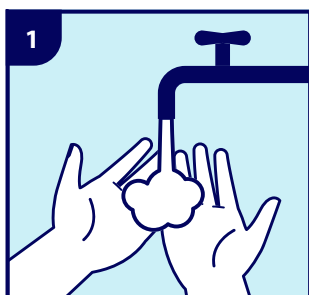


Как правильно мыть руки

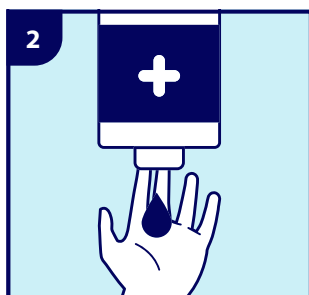
МОЙТЕ РУКИ ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ!
В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК.



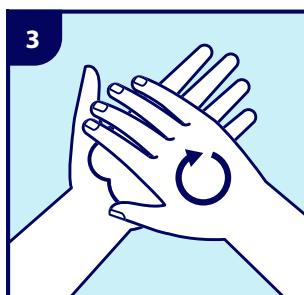
Длительность всей процедуры: 40–60 секунд



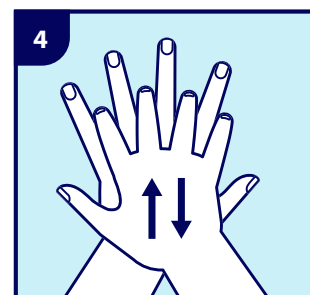
1 Намочите руки водой.



2 Используйте достаточно мыла, чтобы покрыть всю поверхность рук.



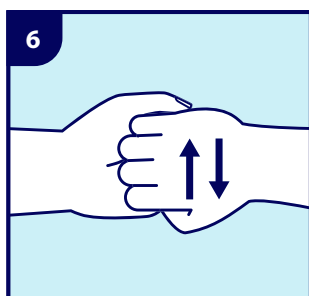
3 Потрите ладони друг о друга.



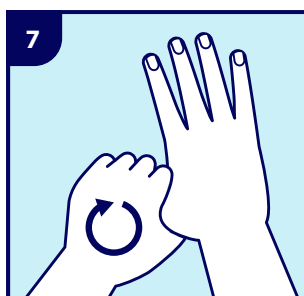
4 Правой ладонью потрите тыльную сторону левой ладони, перекрестив пальцы, а потом наоборот.



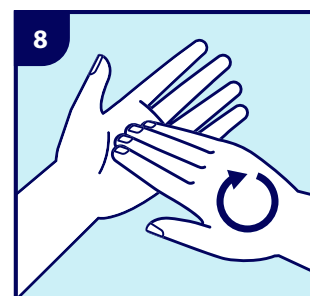
5 Промойте между пальцами, перекрестив их, положив одну ладонь на другую.



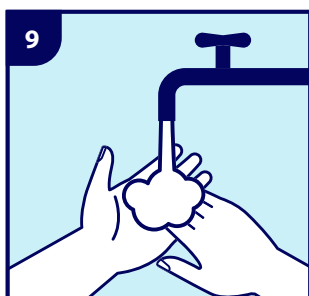
6 Протрите пальцы с тыльной стороны о ладонь другой руки, сомкнув пальцы в замок.



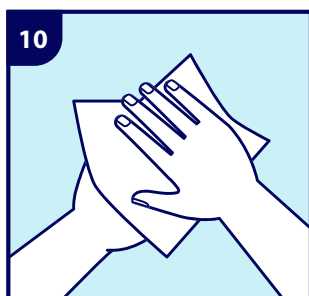
7 Вращательными движениями промойте большой палец левой руки, обхватив его ладонью правой руки, а потом наоборот.



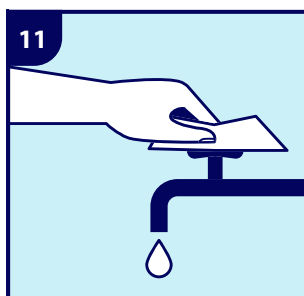
8 Круговыми движениями, растирая вперед и назад, потрите ладонь левой руки подушечками пальцев правой руки, а потом наоборот.



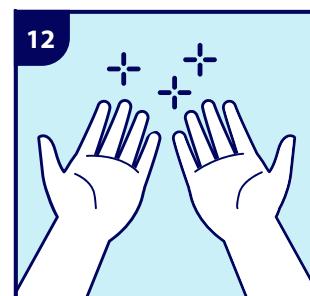
9 Промойте руки водой.



10 Тщательно вытрите руки одноразовым полотенцем.



11 Закройте кран, используя полотенце.



12 Теперь ваши руки в порядке.



DOH 420-428 July 2022 Russian

Чтобы получить этот документ в другом формате, позвоните по номеру 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте civil.rights@doh.wa.gov.

Это адаптация оригинального документа «How to Handwash? United States: World Health Organization (WHO); 2009. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO». Эта адаптация не была подготовлена ВОЗ. ВОЗ не несет ответственности за содержание этой адаптации или ее точность. Оригинальное издание считается первостепенным и аутентичным».