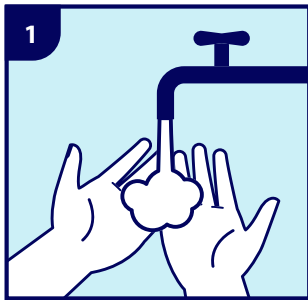


# Як правильно мити руки

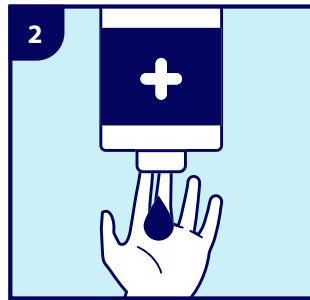
**МИЙТЕ РУКИ, ПОБАЧИВШИ ЗАБРУДНЕННЯ! В ІНШОМУ РАЗІ  
ВИКОРИСТОВУЙТЕ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК.**



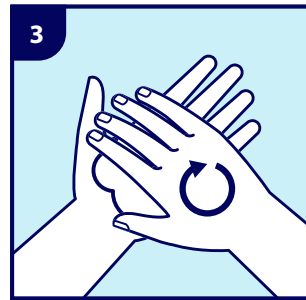
**Тривалість усієї процедури: 40–60 секунд**



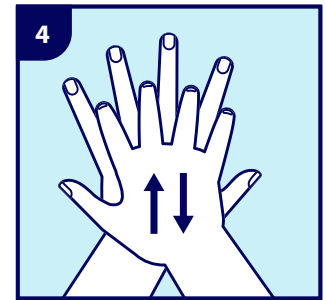
Змочіть руки водою.



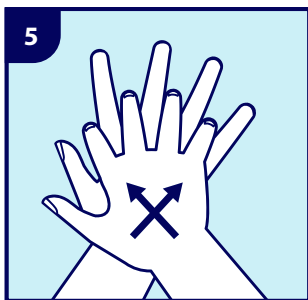
Використовуйте достатньо мила, щоб покрити всю поверхню рук.



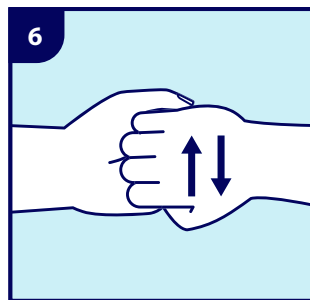
Потріть руки долонею об долоню.



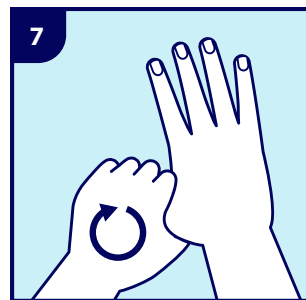
Правою долонею потріть зворотний бік лівої долоні, схрестивши пальці, а потім навпаки.



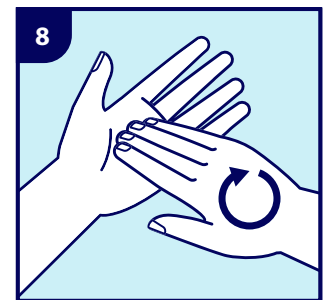
Промийте між пальцями, схрестивши їх, поклавши одну долоню на іншу.



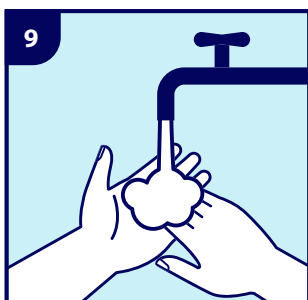
Протріть пальці зі зворотного боку об долоню іншої руки, зімкнувши пальці в замок.



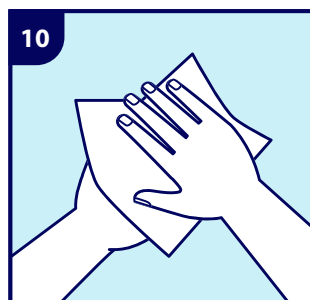
Обертальними рухами промийте великий палець лівої руки, узявши його долонею правої руки, а потім навпаки.



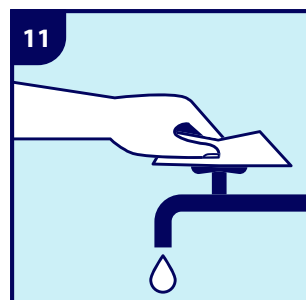
Обертальними рухами, розтираючи вперед і назад, потріть долоню лівої руки подушечками пальців правої руки, а потім навпаки.



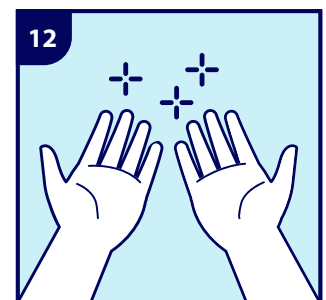
Промийте руки водою.



Ретельно протріть руки одноразовим рушником.



Закрийте кран, використовуючи рушник.



Тепер ваші руки в порядку.



DOH 420-428 July 2022 Ukrainian

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Якщо ви маєте вади слуху, зателефонуйте за номером 711 (Washington Relay) або надішліть листа на адресу електронної пошти: [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).