

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ РУК



HAND HYGIENE RULES

С целью предупреждения возникновения и распространения инфекции необходимо уделять особое внимание соблюдению правил личной гигиены.

НАПОМИНАЕМ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ РУК:

1. Мойте руки каждый раз после того, как снимаете маску. Старайтесь не прикасаться к лицу и глазам грязными руками.

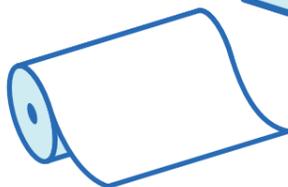
2. Мойте руки каждый раз после ухода за больными, сморкания, чихания, курения, посещения туалета, общественных мест; после контакта с предметами общего пользования.

3. Мойте руки правильно:

- Смочив руки проточной водой, тщательно мойте их не менее 20 секунд. Намыливать нужно все зоны рук (запястья, тыльную и внутреннюю стороны ладоней, пространства между пальцами, сами пальцы).
- Снимайте украшения перед мытьем рук, поскольку вредные микробы скапливаются и под ними.
- Тщательно ополаскивайте руки под чистой проточной водой.
- Проблемными пунктами после мытья рук являются выключение крана и вытирание рук. На ручках крана скапливается большое количество бактерий, поэтому в общественных местах для его выключения лучше использовать салфетку, дома достаточно следить за чистотой крана.
- Для вытирания рук используйте сухое и чистое полотенце. Лучше — бумажную салфетку.
- Выберите гигиенические средства (мыло, антисептики), которые лучше всего подходят для вашей кожи. В таком случае вы сможете избежать проблем с кожей.

Правила гигиены рук — это не просто рекомендации. В условиях пандемии коронавирусной инфекции — это необходимость и мера профилактики.

Защитите себя и своих близких и коллег!



In order to prevent infection and its spread you should pay a special attention to personal hygiene.

THE BASIC RULES FOR HAND HYGIENE ARE:

1. Wash your hands every time when you remove the mask. Avoid touching your face and eyes with dirty hands.

2. Wash your hands every time after caring for the sick persons, blowing your nose, sneezing, smoking, going to toilet, after visiting public places and after touching money, contacts with handrails and railings, door handles, sports and work equipment, etc.

3. Wash your hands properly:

- Wash your hands thoroughly for at least 20 seconds. Soap should cover all areas of your hands (wrists, back and inner sides of the palms, spaces between the fingers and all the fingers).
- Remove jewellery before washing your hands as microorganisms can be accumulated underneath.
- Rinse your hands thoroughly with clean running water.
- You may face the problems after hand washing when turning off the tap and wiping your hands. Significant number of bacteria are accumulated on the water taps, so in public places it is better to use a napkin to turn it off and at home it is enough to keep the water tap clean.
- Use a clean and dry towel to dry your hands. It is better to use a paper napkin.
- Use the hygiene products (soaps, antiseptics) that work best for your skin. In this case you can avoid skin problems.

Hand hygiene rules are not just the guidelines. In coronavirus infection pandemic — it is a necessity and a preventive measure.

Protect yourself, relatives and colleagues!