



ЧИСТІ РУКИ — ВАШЕ ЗДОРОВ'Я!

Проста звичка, що захищає щодня



МЕТА ГІГІЄНИ РУК

- запобігти поширенню інфекцій
- захистити себе та близьких
- зберегти здоров'я у повсякденному житті

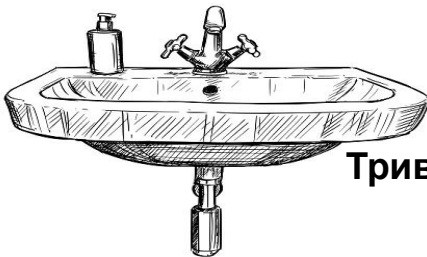
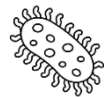


КОЛИ ПОТРІБНО МИТИ РУКИ



• **Обов'язково мийте руки:**

- ✓ перед приготуванням та вживанням їжі
- ✓ після відвідування туалету
- ✓ після повернення з вулиці
- ✓ після кашлю або чхання
- ✓ після контакту з тваринами
- ✓ після догляду за хворими
- ✓ після дотику до сміття



Тривалість миття — не менше 40-60 секунд

ЯК ПРАВИЛЬНО МИТИ РУКИ

1. Намочіть руки водою, нанесіть мило
2. Потріть долоні
3. Права по лівій (з пальцями)
4. Ліва по правій
5. Потріть долоню об долоню
6. Пальці в замок — потерти
7. Великі пальці
8. Кінчики пальців по колу
10. Змийте мило водою
11. Витріть одноразовим паперовим рушником
12. Закрийте кран одноразовим паперовим рушником

ЯКЩО НЕМАЄ ЗМОГИ ПОМИТИ РУКИ:

- антисептик (спирт не менше 60%)
- лише на чисті руки (без видимих забруднень)
- обробіть всі поверхні рук
- втирайте до повного висихання (біля 30 секунд)



Чисті руки — щоденна турбота про здоров'я!