

МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО!

Мытье рук с мылом – важный элемент профилактики ряда заболеваний, включая острые кишечные, грипп и другие респираторные инфекции.

Наши руки помогают нам делать множество повседневных действий: готовить еду, убирать, работать на компьютере и с гаджетами, общаться с другими людьми и даже выражать свои чувства и эмоции. А теперь задумайтесь: к какому количеству поверхностей и предметов вы прикасаетесь за день и сколько на них микробов?

Не будем поддаваться панике! Проблема грязных рук легко решается простым действием - мытьем их с мылом.



- 1. Намочите руки проточной водой.**
- 2. Намыльте руки мылом.**
- 3. Взбейте пену и распределите ее по ладоням и по тыльным сторонам, а также пальцам.**
- 4. Трите руки как минимум 30 секунд.**
- 5. Тщательно смойте пену.**
- 6. Вытрите насухо полотенцем.**

**Выработайте у себя и своих близких привычку мыть руки.
Прививайте детям навыки личной гигиены рук.**

Мытье рук помогает сохранить здоровье.