

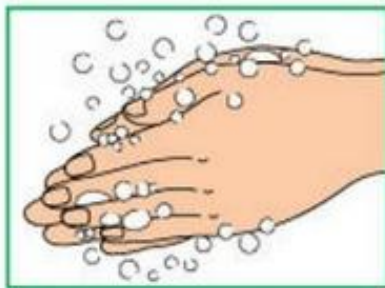
1 Мытье рук



1 Намочить руки



2 Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла



3 Намылить руки



4 Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки



5 Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз



6 Охватить основание большого пальца левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки



7 Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки



8 При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой



9 Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки



10 Промойте руки под проточной водой

Гигиеническая процедура по очистке кистей рук с помощью воды или другой жидкости, часто с использованием мыла или иных поверхностно-активных и дезинфицирующих средств, с целью удаления с поверхности кожи грязи, микроорганизмов, химических веществ и прочих субстанций.

Гигиена рук является самым экономичным и эффективным методом предотвращения распространения инфекций.

Мытьё рук 6-10 раз в день может снизить личный риск заражения инфекциями типа COVID-19 или гриппа.