

# Чистота рук имеет значение

Мытье рук остается одним из наиболее эффективных способов борьбы с распространением инфекций. Повышение уровня осведомленности о правильной гигиене рук помогает в создании более здорового сообщества вокруг нас.



## Когда нужно мыть руки?



После **кашля**, чихания и высмаркивания



До и после **приготовления еды** и приема пищи



После посещения туалета



После **контакта с домашними животными** и их пищей



До и после того, как вы **ухаживали за больным** и/или обрабатывали рану



После **выноса мусора**

## Как правильно мыть руки?



**1**

**Намылите** смоченные теплой водой руки



**2**

**Тщательно вымойте все части рук**, кончики пальцев, ногти и между пальцами, на забудьте про большие пальцы



**3**

Мойте руки примерно **20–30 секунд**



**4**

**Хорошо сполосните** руки



**5**

**Тщательно высушите** руки бумажным полотенцем