

## «15 октября - Всемирный день чистых рук»

**Всемирный день чистых рук»** (*Global Handwashing Day*) проводится ежегодно с 2008 года. Идея столь этой даты принадлежит Генеральной Ассамблее ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения. Основная цель ежегодного Всемирного дня чистых рук, который проходит под девизом «*Чистые руки спасают жизнь*» - привлечь детей и взрослых к участию в изменении привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ), в том числе коронавирусную инфекцию и множество других заболеваний.

**Роспотребнадзор напоминает**, что люди, которые основательно и регулярно моют руки, защищают себя и других от инфекционных заболеваний, но этому простому правилу гигиены часто уделяется недостаточно внимания. Особенно важно соблюдать гигиену рук в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

### Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов, необходимо мыть руки:

- после прихода с улицы
- после посещения туалета
- перед приготовлением и приемом пищи
- после прикосновения к сырому мясу и рыбе
- после очищения носа или чихания
- после прикосновения к животным, в том числе домашним
- после посещения общественных мест, особенно после поезда и общественного транспорта
- после уборки помещения
- перед сном
- до и после использования средств индивидуальной защиты
- после ухода за больным
- до и после обработки раны
- после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекций
- в других случаях, когда руки загрязнены и их мытье обязательно

### Как правильно мыть руки ?

- смочите руки водой и смажьте ладони мылом
- вспеньте мыло и мойте поверхности рук, пальцы, ладони, ногти в течение 10-15 секунд.
- еще 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды.
- не разбрызгивайте воду.
- вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.
- после мытья закрывайте кран бумажным полотенцем — перед мытьем его всегда касаются грязными руками.
- выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

**ВАЖНО!** Рекомендуется мыть руки водой с мылом в течение 40-60 сек. Если нет доступа к воде и мылу, следует применять кожные антисептики или специальные очищающие салфетки.

# Мойте руки! Чистые руки спасут жизнь!

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Подробнее на  
[www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

### МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ, ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА

2. СМОЧИТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ

4. ПРОМОЙТЕ С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ

5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ

7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ

8. РАСТИРАЙТЕ ЦЕНТР ЛАДОНИ

9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ

10. ПРОСУШИТЕ

### КОГДА МЫТЬ?

#### ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

#### ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ