

# Сообщения для социальных сетей о правилах мытья рук

## Почему надо мыть руки

- Мытье рук (хэштег #HandWashing) является наиболее эффективным способом профилактики распространения инфекций и заболеваний. <http://go.usa.gov/XpVw>
- Мытье рук (хэштег #HandWashing) — несложное правило, которое помогает вам сохранить своё здоровье. <http://go.usa.gov/XpVw>
- Чистота рук способствует предотвращению инфицирования других членов вашего сообщества. <http://go.usa.gov/XpVw>

## Когда следует мыть руки?

- Когда вам следует мыть руки? <http://go.usa.gov/Xppx> Мытье рук (хэштег #HandWashing)
- Мойте руки до, во время и после приготовления и приема пищи. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Мойте руки до и после осуществления ухода за больным человеком. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Мойте руки до и после обработки пореза или раны. Мытье рук (хэштег #HandWashing) <http://go.usa.gov/Xppx>
- Мойте руки после пользования туалетом. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Мойте руки после замены подгузника или подмывания ребенка, который сходил в туалет. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Мойте руки после высмаркивания, кашля или чихания. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Мойте руки после прикосновения к мусору. <http://go.usa.gov/Xppx>

## Правила мытья рук

Выполняйте пять действий для того, чтобы вымыть руки надлежащим образом. <http://go.usa.gov/Xppx> Мытье рук (хэштег #HandWashing)

1. Намочите руки под струей чистой воды, закройте кран и намыльте руки.
2. Вспенивание — потрите одну руку о другую, предварительно намылив их. Намыльте наружную часть кистей рук, между пальцами и под ногтями.

3. Трите руки в течение, по меньшей мере, 20-ти секунд. Засеките время и пропойте про себя два раза песню «С днем рождения»!
4. Хорошо ополосните руки под чистой проточной водой.
5. Вытрите руки насухо чистым полотенцем или просушите их на воздухе.

## **Средство для дезинфекции рук на спиртовой основе**

- При отсутствии мыла и воды для мытья рук используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, содержащее, как минимум, 60 процентов спирта. <http://go.usa.gov/Xppx>
- При помощи средства для дезинфекции рук на спиртовой основе уничтожаются все микробы, и оно может оказаться недостаточно эффективным, если руки очень грязные или жирные. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Пользуйтесь средством для дезинфекции рук на спиртовой основе надлежащим образом. Нанесите необходимое количество (согласно этикетке) и втирайте в поверхность кожи до тех пор, пока руки не станут сухими. <http://go.usa.gov/Xppx>

## **Научные данные, на которых основаны рекомендации**

- Зачем вам следует мыть руки? Ознакомьтесь с научными данными, подтверждающими рекомендации центров CDC. <http://go.usa.gov/Xpp5>  
Мытье рук (хэштег #HandWashing)
- Каким образом следует мыть руки? Ознакомьтесь с научными данными, подтверждающими рекомендации центров CDC. <http://go.usa.gov/Xpph>
- Когда вам следует применять средство для дезинфекции рук на спиртовой основе? Ознакомьтесь с научными данными, подтверждающими рекомендации центров CDC. <http://go.usa.gov/XpdG>