

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. Наносите 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>