

Мытье рук



– одна из самых эффективных гигиенических процедур. Она доступна любому человеку, препятствует массовому распространению возбудителей инфекционных заболеваний. Значительно снижает риск кишечных и вирусных инфекций

Общие советы по мытью

- Не стоит слишком часто пользоваться бактерицидным мылом. Оно смывает не только вредные бактерии, но и всю микрофлору, защищающую организм от инфекций. Пользуйтесь таким мылом, когда на коже есть ранки, трещины и другие повреждения.

- Если кожа склонна к аллергическим высыпаниям, то покупайте обыкновенное туалетное мыло без добавок и резких запахов. Лучше всего использовать детское мыло.

- При жирной коже пользуйтесь любым косметическим или туалетным мылом, а при сухой – сортами, содержащими ланолин или растительные масла (они восстанавливают слой жира).



- Перед мытьем следует снять все украшения – браслеты и кольца. Они затрудняют и сам процесс очистки рук и сушку. Кожу под украшениями трудно вымыть, на ней остается значительная часть патогенных микробов.

- Всегда используйте мыло или пенку. Чем больше пенки, тем лучше очищается кожа. Ополаскивайте намыленные руки большим количеством воды.

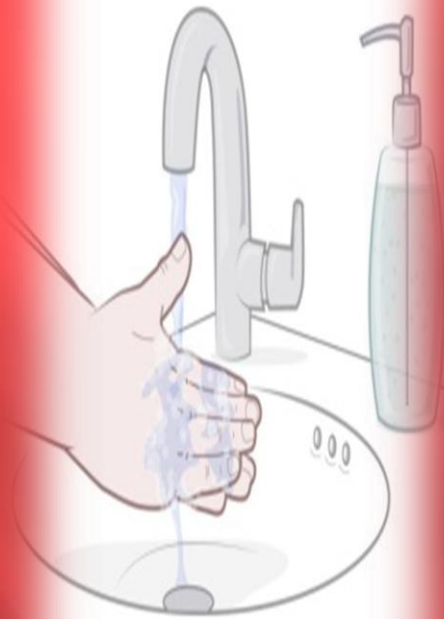
- Пользуйтесь индивидуальным тканевым полотенцем и меняйте его, как можно чаще.

- Руки мойте не менее двадцати секунд. Лучше всего мойте их в теплой воде, так как горячая сушит кожу.

- В общественных местах закрывайте кран локтем (если он оснащен локтевым смесителем) или бумажной салфеткой, которой вытирали руки, чтобы избежать контакта с грязной поверхностью смесителя.



перед работой с продуктами питания (особенно тщательно перед разделыванием мяса и после него); перед тем, как приниматься за еду; после посещения любых общественных мест: магазинов, детской площадки, автобусов и другого транспорта; после прикосновения к деньгам – на них скапливается максимальное количество бактерий; после физического контакта с животными или их отходами; после того, как убрали квартиру; если на руках есть любое очевидное загрязнение; до и после любой медицинской процедуры: обработки ран, перевязке, массажа; перед тем как ставите зубные протезы или линзы; после возвращения домой с любой прогулки, даже если не посещали общественные места, поскольку в любом случае, прикасались к кнопке лифта, перилам или ручке входной двери; после контакта с больными людьми (в особенности, болеющими инфекциями); если вы чихаете или кашляете, прикрывая рот рукой. Бактерии осядут на ладони, их нужно обязательно смыть, чтобы не заражать других людей.



В этом бланке вписывается ответ.

Опишите последовательность мытья рук:

