

Molina и вы

Мытье рук

Мытье рук — простая и полезная процедура! Это один из лучших способов предотвратить распространение инфекционных болезней.

Мытье рук снижает риск передачи вредных бактерий и вирусов от одного человека другому. Мойте руки, чтобы вы, ваша семья и ваши друзья оставались здоровыми!

Когда необходимо мыть руки?

- До, во время и после готовки
- Перед едой
- До и после ухода за больным человеком
- После посещения туалета
- После того, как вы высморкаетесь, покашливаете или чихнете
- После контакта с животным
- После контакта с мусором

Как правильно мыть руки?

- Намочите ладони чистой проточной водой (теплой или холодной) и нанесите мыло.
- Тщательно потрите одну ладонь об другую; обязательно потрите тыльные стороны ладоней, между пальцами и под ногтями. Продолжайте тщательно мыть руки в течение не менее 20 секунд.
- Если у вас нет доступа к воде и мылу, воспользуйтесь антисептиком для рук. Антисептик помогает снизить количество микробов на ваших руках. Он не уничтожает все виды микробов.

Мытье рук — простая и полезная процедура! Это один из лучших способов не допустить распространения инфекционных болезней. Делитесь знаниями, а не микробами!

*Источник информации: Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC, Centers for Disease Control and Prevention)

