

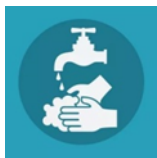


ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ

Министерство
здравоохранения Луганской
Народной Республики
ГУ «Луганский
республиканский центр
здоровья» ЛНР

МОЙТЕ РУКИ

- после чихания и кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности



ВАЖНО ЗНАТЬ!

- ✓ Когда руки явно загрязнены, мойте их с мылом под проточной водой
- ✓ Когда руки не загрязнены явно часто используйте антисептические спиртосодержащие средства или мойте руки с мылом и водой

ЗАЩИТИТЕ ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ИНФЕКЦИИ

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки.
- Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки.



ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКОМ

3-5 мл спиртосодержащего антисептического средства нанести на руки и втирать, до высыхания (вытирать руки не следует). Важно выдержать время воздействия: руки должны быть влажными от антисептика не менее 30 секунд.

КАК МЫТЬ РУКИ

1. Смочите руки водой.
2. Возьмите немного мыла.
3. Разотрите его между ладонями.
4. Разотрите мыло на внешней стороне (обратной стороне ладони) обеих рук.
5. Вымойте пространство между пальцами.
6. Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растереть ладонь другой руки.
7. Охватить основание большого пальца левой кисти между большим и указательным пальцами правой кисти, вращательное трение.
8. Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.
9. Тщательно промойте руки.
10. Вытрите руки полотенцем досуха.
11. Используйте полотенце, чтобы закрыть кран.
12. Ваши руки чистые.

**РУКИ НЕОБХОДИМО МЫТЬ
В ТЕЧЕНИЕ 40-60 СЕКУНД**