

# РУКИ НАДО МЫТЬ – ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

## МОЙТЕ РУКИ:



Перед едой



Перед  
приготовлением пищи



После контакта  
с животными



После контакта  
с деньгами



После сморкания,  
кашля, чихания



После посещения  
туалета



Когда руки  
грязные



## ПРАВИЛЬНО!

1. Ополосните руки теплой водой
2. Нанесите на ладонь жидкое мыло
3. Намыливайте руки в течение 20 секунд (моем между ладонями, тыльную сторону ладоней, между пальцами, большой палец, кончики пальцев - под ногтями, запястья)
4. Смойте мыло и бактерии под проточной водой
5. Вытрите руки чистым или одноразовым полотенцем
6. Используйте полотенце, чтобы выключить кран

## ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ:



Острые кишечные  
инфекции



Вирусный гепатит А



Глистные инвазии



Стоматит



Грипп и другие ОРИ



Лямблиоз



Конъюнктивит

