

Как правильно мыть руки?

Одна из мер профилактики заболевания острыми респираторными вирусными заболеваниями и гриппом – тщательное мытье рук с мылом. Как правильно это сделать, рассказывает главный врач ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области» Полина Железова.

- Увлажните руки водой и нанесите на ладони необходимое количество мыла. Правой ладонью разорите мыло по тыльной поверхности левой кисти и наоборот, затем переплетите пальцы, растирая ладонь о ладонь. Соедините пальцы в «замок», тыльной стороной пальцев растирая ладонь другой руки. После этого охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговыми движениями, поменяйте руки. Круговыми движениями в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь, поменяйте руки. Тщательно смойте мыло под проточной водопроводной водой, затем промокните одноразовым полотенцем. Используйте одноразовое полотенце и для закрытия крана. На этом процедура мытья рук окончена. На все должно уйти 40-60 секунд.