



Руки повинні бути чистими!

Чисті руки допомагають уникнути більшості інфекційних захворювань і, відповідно, надмірного використання антибіотиків, що запобігає виникненню стійкості до них.

КОЛИ НЕОБХІДНО МИТИ РУКИ

Обов'язково мийте руки:

- до, під час і після приготування їжі
- перед споживанням їжі
- до і після догляду за хворим
- до і після обробки порізів або ран
- після туалету
- після заміни підгузників або прибирання за дитиною
- після видування носу, кашлю або чхання
- після того, як ви торкалися тварин або корму для тварин, прибирання за твариною тощо
- після того, як винесли сміття
- після повернення до дому з роботи, прогулянки, навчання і т.п.
- після прибирання у квартирі.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НЕМАЄ ВОДИ ТА МИЛА?

Найкращий спосіб зменшити кількість мікробів на руках в більшості випадків - мити їх з милом і водою впродовж 20 секунд. Водночас, якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту. Дезінфікуючі засоби для рук на основі спирту можуть швидко зменшувати кількість мікроорганізмів на руках, проте вони не вбивають усі мікроорганізми. Можна також використати вологі серветки або звичайні змочені будь-яким спиртовим розчином – одеколон, алкогольний напій і т.п.

За матеріалами прес-служби МОЗ України