

Стоп вирусы!



Мойте руки

1. После использования ванной комнаты.
2. До, во время и после приготовления пищи.
3. Перед каждым приемом еды.
4. До и после помощи родственникам, больным диареей и рвотой.
5. После смены подгузников и помощи маленькому ребенку посетившему туалет.
6. После сморкания, кашля или чихания.
7. После прикосновения к животному, его корму или отходам.
8. После поощрения домашнего животного лакомством.
9. После прикосновения к мусору.



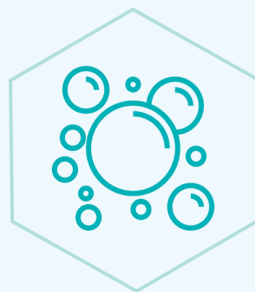
Как правильно мыть руки



Включите кран, вода может быть любой температуры от прохладной до теплой. Намочите руки и выключите струю воды, возьмите мыло.



Намывайте все участки, не забывая о тыльной стороне рук, между пальцами и под ногтями. Мыть надо минимум 20 секунд.



Вы можете напевать какую-нибудь песенку, вместо использования таймера. Такой подход понравится не только вам, но и маленькому ребенку, которому вы моете руки.



После этого можно смывать пену. Возьмите полотенце и насухо протрите свои руки.

Одна из самых важных вещей, что все мы с вами можем сейчас делать – это держать свои руки в чистоте. Придерживаясь этой памятки, вы можете остановить распространение вируса и оставаться здоровым.



biasept.ru