

ПРАВИЛА

за правилно миене и дезинфекция на ръце

Мийте ръцете си често, особено преди и след хранене; след духане на носа, кашляне или кихане, след ползване на тоалетна и винаги, когато ръцете ви са видимо мръсни. Ако не разполагате със сапун и вода, използвайте дезинфекциращ продукт на спиртна основа със съдържание на поне 60% спирт.

При миенето на ръце следвайте следните стъпки:

Стъпка 1: Намокрете ръцете с чиста течаща вода.

Стъпка 2: Сапунисайте с достатъчно сапун, за да покриете мокрите ръце.

Стъпка 3: Търкайте ръцете от всички страни – включително обратната страна, между пръстите и под ноктите – в продължение на поне 20 секунди.

Стъпка 4: Изплакнете обилно с течаща вода.

Стъпка 5: Подсушете ръцете с чиста, суха кърпа, хартиени кърпи за еднократна употреба или уред за изсушаване на ръце, в зависимост от това с какво разполагате.

При използване на алкохолен дезинфектант за ръце той трябва да се втрива в кожата на сухи ръце с техниката указана в Стъпка 3 при миенето на ръцете, за време определено от производителя на дезинфектанта. След изтичане на необходимото време за контакт, ръцете трябва да се оставят да изсъхнат.