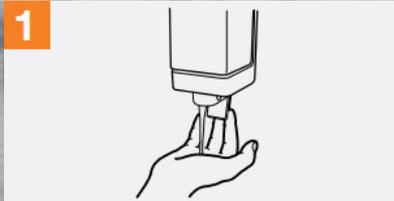


Правильная гигиена рука останавливает распространение вируса

МЫТЬЕ РУК

Увлажните руки водой. Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки.



Потрите одну ладонь о другую ладонь



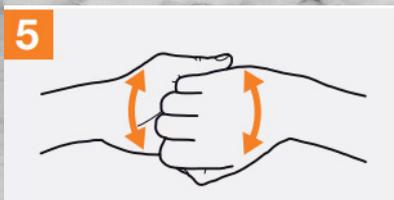
Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



Соедините пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



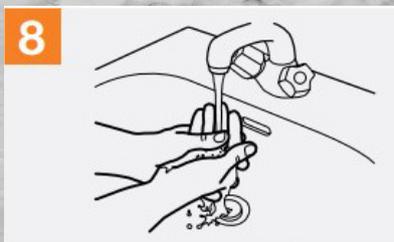
Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



Ополосните руки водой



Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



Используйте полотенце для закрытия крана. Теперь ваши руки безопасны

