

КАК ДА ИЗМИВАМЕ РЪЦЕТЕ СИ?

Измивайте ръцете си, когато са видимо мръсни, в противен случай ползвайте дезинфектант без отмиване!

- ⓪ Продължителност на миене на ръцете (стъпки 2-7): 15-20 сек.
- Ⓢ Продължителност на цялата процедура: 40-60 сек.

0 Намокрете ръцете с вода

1 Сложете достатъчно сапун, за да покривате ръцете

2 Потъркайте ръцете си длън в длън

3 Дясна длън върху лява ръка, пръсти на дясна ръка между пръсти на лява и обратно

4 Длън в длън със сключване на пръстите

5 Стъпват пръсти, а дланите са срещуположни

6 Ротационно търкане на лев палец, обхванат с дясна длън

7 Ротационно търкане напред назад със затворени пръсти на дясна ръка върху лява ръка и обратно

8 Изплакнете ръцете с вода

9 Подсушете добре с кърпа за еднократна употреба

10 Използвайте кърпа, за да спрете краччето

11 Ръцете Ви сега са в безопасност

Плакат на СЗО „Как да измиваме ръцете си“

Световна здравна организация

Безопасност на пациента

СПАСЕТЕ ЖИВОТИ
Измийте ръцете си

Защо е важно да поддържаме ръцете си чисти?

Ръцете ни могат да изглеждат чисти, но по тях да има микроорганизми, които са невидими с просто око.

Лошата хигиена на ръцете е причина за множество инфекциозни заболявания.

Поддържането на чисти ръце спира разпространението на тези инфекции и предотвратява ситуации на дискомфорт, свързани с продължително заболяване, бавно възстановяване, допълнителен стрес и изразходване на средства за лечение.

Профилактиката на инфекциите води до редуцирана употреба на антибиотици като по този начин се ограничават развитието на антибиотична резистентност.

Кога трябва да спазваме хигиена на ръцете си?

- 1** Преди хранене или досег с храна
- 2** Преди прием на лекарства
- 3** След посещение в тоалетна
- 4** След кихане и кашляне
- 5** След контакт с пари
- 6** След досег до отпадъци