

Мы не сомневаемся, что вы давно привыкли мыть руки несколько раз в день. Но знаете ли вы, как мыть руки правильно? Существует идеальный метод гигиенической обработки рук. Не переживайте: с нашей простой инструкцией для мытья рук у вас все получится!

Как мыть руки: 5 простых советов

Следуйте нашим советам, и ваши руки будут чистыми. Мы также включили в этот список несколько простых и забавных способов мытья рук для детей, чтобы они легко освоили, как мыть руки правильно.

1: Намочите руки

Для начала включите воду и намочите руки. Нет универсальной температуры для мытья рук, так что выберите ту, которая наиболее комфортна для вас.

2: Нанесите мыло

Нанесите мыло на мокрые руки. Вам нужно использовать достаточное количество мыла, чтобы хватило на обе стороны ваших рук.

3: Как правильно мыть руки

Следующие шаги должны занять у вас как минимум 20 секунд. Если вы учите ребенка, как правильно мыть руки, помогите ему засечь время, пропев дважды песенку из мультфильма “Мойдодыр”. Напевание песенки поможет малышу сфокусироваться и понять, сколько нужно мыть руки. Большинство из нас слишком быстро моют руки, а дети особенно.

- Для начала потрите ваши ладони друг о друга круговыми движениями.
- Потрите заднюю сторону одной руки с помощью ладони другой руки, переплетая пальцы. Повторите на другой руке.
- Затем потрите ладони друг от друга, переплетая пальцы по мере движения.

- Сомкните пальцы и подвигайте руками из стороны в сторону, чтобы задняя часть ваших пальцев потерлась о противоположную ладонь.
- Обхватите большой палец одной руки пальцами другой руки и промойте его вращательными движениями. Повторите на другой руке.
- В конце потрите кончики пальцев круговыми движениями против и по часовой стрелки о противоположную ладонь. Повторите на другой стороне.

4: Смойте мыло

Теперь смойте мыло водой с обеих рук.

5: Высушите руки

В конце полностью высушите руки одноразовыми бумажными полотенцами, которые, в отличие от обычных текстильных полотенец, всегда свежие и можно просто выбросить после использования.

Как часто надо мыть руки?

Есть несколько моментов в течение дня, когда гигиеническая обработка рук необходима. Мойте руки:

- До и после приготовления пищи
- После соприкосновения с сырой едой, например, с овощами и мясом (в особенности, с курицей)
- После посещения туалета
- После контакта с животными, даже вашими питомцами
- После контакта с мусором
- После смены
- После кашля, чихания или высмаркивания носа
- После контакта с больным
- После обработки ран или порезов

Вот и все! Теперь, когда вы знаете, как правильно мыть руки, делитесь вашими знаниями с семьей и друзьями, чтобы все знали, как поддерживать руки в чистоте.