

Clean Hands Save Lives!

Чистые руки – залог безопасности!

- It is best to wash your hands with soap and warm for 20 seconds.
 - When water is not available, use alcohol-base products (sanitizers).
 - Wash hands before preparing or eating food and after going to the bathroom.
 - Keeping your hands clean helps you avoid getting sick.
-
- Лучше всего мыть руки с мылом в теплой воде на протяжении 20 секунд.
 - Если нет возможности помыть руки, используйте средства на основе спирта (дезинфицирующие).
 - Мойте руки перед приготовлением или приемом пищи и после туалета.
 - Поддержание чистоты рук поможет избежать заболевания.

When should you wash your hands? Когда следует мыть руки?

- Before preparing or eating food
 - After going to the bathroom
 - After changing diapers or cleaning up a child who has gone the bathroom
 - Before and after caring for someone who is sick
 - After handling uncooked foods, particularly raw meat, poultry, or fish
 - After blowing our nose, coughing, or sneezing
 - After handling an animal or animal waste
 - After handling garbage
 - Before and after treating a cut or wound
 - After handling items contaminated by flood after or sewage
 - When your hands are visible dirty
-
- Перед приготовлением или приемом пищи
 - После туалета
 - После смены подгузников или после мытья ребенка, ходившего в туалет
 - До и после ухода за больным
 - После обработки сырых продуктов, особенно сырого мяса, птицы или рыбы
 - После насморка, кашля или чихания
 - После контакта с животными или продуктами их жизнедеятельности
 - После уборки мусора
 - До и после обработки пореза или раны
 - После работы с предметами, загрязненными канализацией или сточными водами
 - Когда руки очевидно грязные



Using alcohol-based sanitizer

Использование дезинфицирующих средств на основе спирта

- Apply product to the palm of one hand.
- Rub hands together.
- Rub product over all surfaces of hands and fingers until hands are dry.

Note: the volume needed to reduce the number of germs varies by product.

- Нанесите средство на ладонь одной руки.
- Потрите руки, сложив их вместе.
- Растирайте средство по всей поверхности рук и пальцев, пока руки не высохнут.

Примечание: количество, необходимое для уничтожения бактерий, зависит от средства.

Washing with soap and water

Мытье рук с мылом

- Place your hands together under water (warm if possible).
- Rub hands together for at least 20 seconds (with soap if possible).
- Wash your hands thoroughly, including wrists, palms, back of hands, and under the fingernails.
- Clean the dirt from under fingernails.
- Rinse soap from your hands.
- Dry your hands completely with a clean towel if possible (this helps remove the germs), however, if towels are not available it is okay to air dry your hands.
- Pat your skin rather than rubbing to avoid chapping and cracking.
- If you use a disposable towel, throw it in the trash.

Remember: *If soap and water are not available, use alcohol-based sanitizer.*

- Сложите руки вместе под струей воды (по возможности теплой).
- Потрите рука об руку на протяжении 20 секунд (по возможности с мылом).
- Тщательно мойте руки, включая запястья, ладони, тыльную сторону рук и вокруг ногтей.
- Счищайте грязь под ногтями.
- Смойте мыло с рук.
- Полностью высушите руки, по возможности – чистым полотенцем (это способствует уничтожению бактерий), однако, если полотенце нет, можно высушить руки при помощи воздушной сушики.
- Слегка поглаживайте руки вместо трения, чтобы избежать растрескивания кожи.
- Если вы используете одноразовое полотенце, выбрасывайте его в урну.

Помните: *Если нет возможности помыть руки с мылом, воспользуйтесь дезинфицирующим средством на основе спирта.*

