



# 34. Мытье рук с мылом

Последнее обновление: 2023-07-03

## Обзор

Мытье рук является одним из наиболее важных способов предотвращения распространения ряда эпидемий, особенно острых кишечных заболеваний. Мыть руки легко, и каждый (включая детей) может и должен это делать. Чтобы вымыть руки, люди должны иметь доступ к воде и мылу.

Руки следует мыть с мылом:

- ДО:
  - Приготовления пищи
  - Еды
  - Кормления ребенка
  - Грудного вскармливания
  - Ухода за кем-то, кто болен, или лечения раны (вашей или чьей-то еще)
- ПОСЛЕ:
  - Пользования туалетом
    - Мужчины, мальчики, женщины и девочки должны мыть руки после посещения туалета
    - Женщины и девочки должны соблюдать гигиену менструального цикла во время своих ежемесячных менструальных циклов
      - Поощряйте использование чистых, сухих материалов (одноразовых или многоразовых).
      - Поощряйте смену менструальных принадлежностей и купание так часто, как это необходимо.
      - Не одобряйте совместное использование многоразовых прокладок с кем-либо еще
  - Мытья ребенка
  - Прикосновения к мусору или отходам
  - Прикосновения к животным или кормления их; обращения с сырым мясом
  - Сморкания, кашля или чихания
  - Лечения ран или ухода за больными людьми
  - Вступления в контакт с заболевшим человеком во время эпидемии (см. инструмент действий «Мытье рук во время острой инфекционной эпидемии»)

## Что делать и как действовать

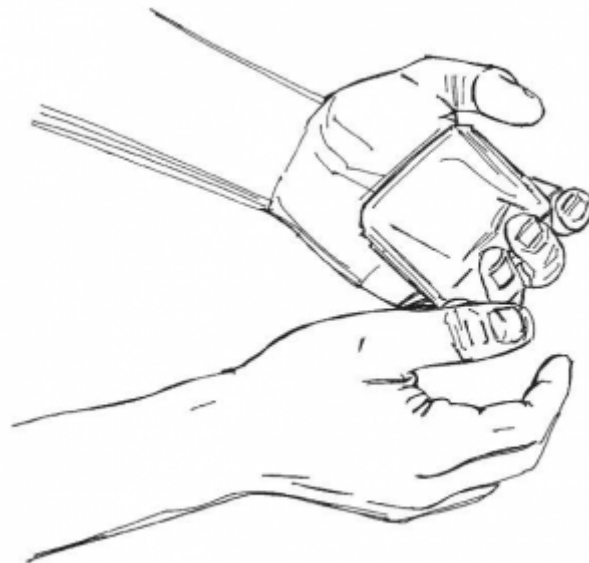
### *Как мыть руки*

1. Намочите руки и разотрите их с мылом.
2. Потрите все части рук друг о друга в течение 10–15 секунд.
3. Прикладывайте много усилий (сильно прижмите руки друг к другу) и не забудьте вымыть все поверхности, включая тыльную сторону ладоней и места между пальцами.

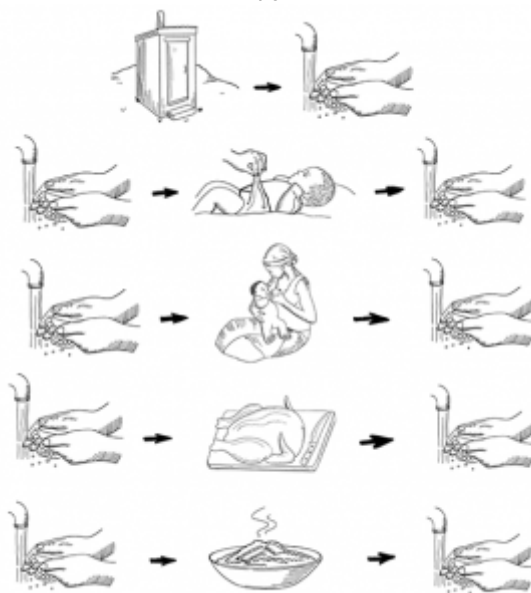
4. Хорошо промойте руки, чтобы на них не было мыла.
5. Вытрите руки бумажным полотенцем. Если нет полотенца, помашите ими в воздухе, пока они не высохнут



## Community messages



08. Мытье рук с мылом



09. Когда мыть руки