

# ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ

## COVID-19

### О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

#### МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,  
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ  
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА  
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ  
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ  
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ  
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

#### КОГДА МЫТЬ?

##### ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам
- Перед проведением манипуляций медицинского характера.

##### ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больным
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания
- Контакта с животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе
- Занятий спортом
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером
- Поездки в общественном транспорте