**Уважаемые родители!**

**Предлагаем Вам вспомнить,**

***КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ***

 **и приучать к этому своих детей.**

* Намочите руки. Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите под ней руки. Вопреки распространенному заблуждению **горячая вода не смывает бактерии лучше теплой.**
* Возьмите мыло. Подойдет любое. Однако, для того, чтобы мытье рук доставляло вам больше удовольствия, выберите себе мыло по вкусу, руководствуясь собственными предпочтениями в вопросах формы, цвета и запаха.
* Хорошо намыльте руки. Тщательно намыльте кисти (с обеих сторон), пальцы, промежутки между пальцами и запястья.
* Мойте руки не меньше 15-20 секунд.  Энергично потрите руки друг об друга и не смывайте мыло сразу, - дайте ему несколько секунд и убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен. Чтобы этого добиться, обхватите одну руку с плотно сжатыми пальцами другой рукой и потрите, совершая круговые движения вперед и назад, затем смените руки.
* Тщательно промойте руки. Подставьте их под проточную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете и мыло, и бактерии, которые находятся на ваших руках.
* Для того чтобы закрутить кран, используйте салфетку или полотенце, особенно в общественных туалетах.
* Вытрите руки полотенцем досуха. Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые. **Если вы все же пользуетесь тканевыми полотенцами, то обязательно регулярно их стирайте**. В общественных туалетах можно воспользоваться сушилкой для рук.

***Будьте здоровы!***

***РГУ «Департамент охраны общественного***

 ***здоровья Акмолинской области КООЗ МЗ РК»***

***Памятка***

***КАК ПРАВИЛЬНО***

 ***МЫТЬ РУКИ***

