### **Как правильно мыть руки чтобы защитить себя от коронавируса COVID-19?**

Сегодня многие заболевания медики называют «болезнью грязных рук». Действительно с немытыми руками связаны тысячи вспышек опасных инфекций. Анализ восьми независимых исследований [показал](https://scholar.google.com/), что мытье рук снижает заболеваемость респираторными заболеваниями **на 21%**, а обработка рук антибактериальным лосьоном — на 16%.

Вирусолог **Марк ванРанст** [рекомендует](https://ru.euronews.com/2020/02/27/coronavirus-vaccine-belgium) соблюдать гигиену, это самое важное:

***«ВЫ ДОЛЖНЫ МЫТЬ РУКИ НЕ ТОЛЬКО СИМВОЛИЧЕСКИ В ТЕЧЕНИЕ 5 СЕКУНД, ЭТО НЕ РАБОТАЕТ. ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ЭТО В ТЕЧЕНИЕ ПОЛНЫХ 20 СЕКУНД. ЛЮДИ НЕНАВИДЯТ СЧИТАТЬ СЕКУНДЫ, НО ЕСЛИ ВЫ ДВАЖДЫ ПРОПОЁТЕ НAPPY BIRTHDAY TO YOU (С ДНЁМ РОЖДЕНЬЯ ТЕБЯ») ТО ПРОЙДУТ 20 СЕКУНД».***

## **ВОЗ рекомендует регулярно мойте руки:**

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его. Жидкое или кусковое мыло одинаково эффективно.

добровольцам пришлось проявить недюжинную настойчивость, моя руки 18 раз в сутки и не менее 30 секунд в течение пяти дней подряд!

## **Как правильно мыть руки чтобы защитить себя от коронавируса**

*Намочить руки.*

*Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла.*

*Намылить руки.*

*Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.*

*Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.*

*Охватить основание большого пальца большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки.*

*Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки.*

*При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой.*

*Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки.*

*Промыть руки под проточной водой.*

*Сушка рук*

*Поскольку вода уменьшает действие антисептика, необходимо тщательно высушить руки перед применением дезинфицирующего средства.*

**