



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА  
ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Мыть руки до еды и после прогулки.**



# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

---

1. Необходимо смочить кисти рук под струей воды;
2. Намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
3. Как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
4. Нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти (в этот момент руки под струей воды держать не нужно);
5. Смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;

# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

---

6. Во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;
7. Руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца;
8. Кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы;
9. Использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваться до ведра руками.

**Тщательно мыть фрукты и овощи перед едой**

---



# Во время делать прививки



# Употреблять витамины



**Есть побольше фруктов и овощей**

