

**Вопрос: Расскажите об особенностях и правилах мытья рук в период эпидемии гриппа и простудных заболеваний ?**

**Ответ:**

1. Намочите руки (рис. 1);
2. Нанесите на руки необходимое количество жидкого мыла (рис. 2);
3. Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга (пена должна покрывать всю поверхность кисти и запястья) (рис. 3);
4. Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами (рис. 3);
5. Потрите между пальцами, сложив ладони (рис. 4);
6. Сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы (рис. 5);
7. Потрите большие пальцы. Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его вращательным движением, затем поменяйте руки (рис. 6);
8. Потрите кончики пальцев о вторую ладонь (рис. 7);
9. Смойте мыло (рис. 8);
10. Хорошо вытрите руки полотенцем, желательно одноразовым (бактерии цепляются гораздо активнее именно к влажной коже, а не к сухой) (рис. 8);
11. Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

## Последовательность процедуры МЫТЬЯ



**Вопрос: Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их с мылом?**

**Ответ:**

1. Помыть руки просто водой. Вода должна быть теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна вызвать раздражение кожи.

2. Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом.

3. Воспользоваться антисептическим гелем (санитайзером) для рук. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими). Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта.

**Вопрос: Как часто необходимо мыть руки?**

**Ответ:** Мыть руки необходимо:

1. Непосредственно перед едой и приготовлением пищи;
2. После прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи);
3. После прикосновения к мусору;
4. После посещения магазинов, транспорта и других общественных мест;
5. После уборки квартиры;
6. После того, как высморкались, чихнули или кашлянули;
7. После туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредоносных бактерий и микроорганизмов;
8. После контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями;
9. После взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам.

**Вопрос: Подскажите какой термометр лучше использовать в домашних условиях ртутный или электронный?**

**Ответ:** Электронный градусник: долговечен, точен, безопасен. Таким прибором можно довольно быстро измерить температуру тела.

Ртутный градусник: недорогой, долговечный, точный, но не безопасный. При этом требуется больше времени на измерение температуры.

Безусловно, оба вида термометров могут использоваться в домашних условиях по своему прямому назначению. Какой в итоге выбрать и каким пользоваться — решает для себя каждый сам.

**Вопрос: Как проводить дезинфекцию термометров после измерения температуры тела в домашних условиях?**

**Ответ:** Протирание спиртовой салфеткой с интервалом 15 минут.