

A | H | T | I | V | I | R | Y | C

ПРОГРАММА «ГАЗПРОМ НЕФТИ» ПРОТИВ COVID-19

# КАК МЫТЬ РУКИ?

Мытье рук помогает предотвратить множество заболеваний, важно делать это правильно!



Продолжительность процедуры: 40 секунд



Намочите руки водой.  
Температура воды, с точки зрения защиты от инфекций, неважна



Нанесите достаточное количество мыла на руки



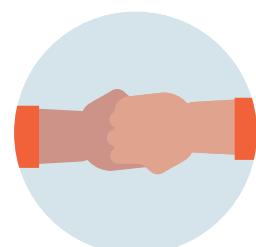
Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга



Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами, переплетая пальцы между собой



Потрите ладонью о ладонь, переплетая пальцы



Сцепите пальцы в замок и потрите



Потрите большие пальцы вращательными движениями



Потрите кончики пальцев о вторую ладонь



Смойте мыло



Тщательно высушите руки бумажным полотенцем или салфеткой. Важно, чтобы руки были сухими, иначе на них легко оседут вирусы и бактерии



Если вы используете бумажное полотенце, или салфетку закройте кран с его помощью, не касаясь его



Теперь ваши руки чистые и безопасные!

**Совет:** чтобы предотвратить появление трещин и сухости кожи рук — нанесите увлажняющее средство.

## Как пользоваться антисептиком?

Антисептик следует вылить на одну из ладоней (правильный объем для одного применения обычно указан на упаковке). Затем его нужно втирать в обе руки до тех пор, пока они не станут сухими — это должно также занять около 20 секунд.

## Зачем это нужно?

Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом позволит избавиться от вируса и не передавать его другим. Остановим распространение вируса вместе!