**Чтобы не заболеть коронавирусом, очень важно мыть руки.**

**Как делать это правильно?**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и многие другие медицинские организации рекомендуют всем почаще мыть руки, чтобы люди сами не заражались новым коронавирусом и не передавали его другим. На самом деле мытье рук помогает предотвратить множество заболеваний (от ОРВИ до пищевого отравления), но проблема в том, что люди в основном моют руки неправильно.

Исследования показывают, что многие моют руки неправильно. Например, не используют мыло или тратят на мытье рук слишком мало времени.

Что делать, если рядом нет мыла? Используйте антисептический гель. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими). Но если вы испачкали руки довольно сильно и грязь видна невооруженным глазом, антисептический гель может оказаться не очень эффективным. Поэтому сначала стоит использовать влажные салфетки.

Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта. Кстати, поэтому нужно очень внимательно следить за тем, чтобы дети не лизали руки после того, как им воспользовались: это может привести к алкогольному отравлению.

Список показаний к мытью рук выглядит так:

* После посещения туалета (всегда!)
* До того, как вы начали готовить еду, в процессе и после
* Перед едой
* После прикосновения к сырым продуктам (мясу, рыбе, овощам)
* После того, как вы высморкались, чихнули или кашлянули.
* После прикосновения к животному (свои тоже считаются), его еде или испражнениям
* После посещения общественных мест
* После поездки в общественном транспорте
* После уборки дома
* До и после обработки раны
* До и после того, как вы помогаете больному человеку с диареей или рвотой
* После того, как вы поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет
* После того, как прикоснулись к мусору

