



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

# Как правильно мыть руки - 10 шагов

- ✓ **Шаг 1.** Рукава закатайте выше локтя. Снимите часы и все ювелирные украшения.
- ✓ **Шаг 2.** Откройте водопроводный кран, смешайте холодную и горячую воду, отрегулируйте температуру воды.
- ✓ **Шаг 3.** Смочите руки под струей воды, тщательно и обильно намыльте ладони. Потрите энергично намыленные ладони между собой 15 секунд.
- ✓ **Шаг 4.** Обработайте попеременно ладонью тыльную поверхность обеих рук: правая ладонь над левым тылом, затем левая ладонь над правым тылом.
- ✓ **Шаг 5.** Обработайте тщательно ладони со скрещенными растопыренными пальцами: пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой.
- ✓ **Шаг 6.** Потрите большие пальцы одной руки сжатыми ладонями другой, затем смените руки.
- ✓ **Шаг 7.** Потрите тыльной стороной согнутых пальцев одной руки по ладони другой руки, трение вращательными движениями сжатыми в щепоть пальцами одной руки о ладонь другой.
- ✓ **Шаг 8.** Промойте руки под проточной водой круговыми движениями, держите их так, чтобы запястья и кисти были выше уровня локтя: в этом положении вода течет от чистой зоны к грязной.
- ✓ **Шаг 9.** Осушите руки одноразовым бумажным полотенцем.
- ✓ **Шаг 10.** Закройте водопроводный кран использованной салфеткой.