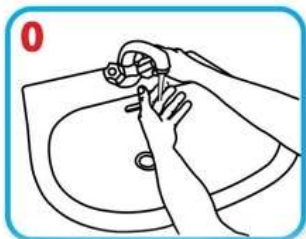
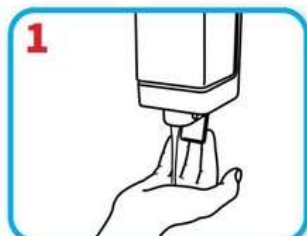


## Как нужно мыть руки

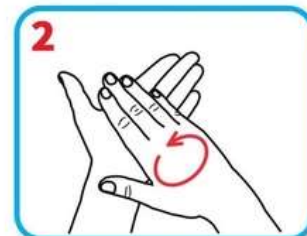
Мытьё рук — самый простой, но вместе с тем эффективный способ защиты от вирусных заболеваний. На сайте Всемирной организации здравоохранения опубликована инструкция, наглядно демонстрирующая, как правильно мыть руки.



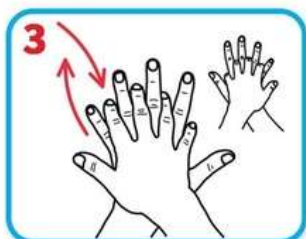
0 Смочите руки водой.



1 Нанесите на ладони достаточно мыла.



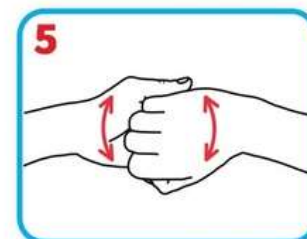
2 Потрите ладони друг о друга.



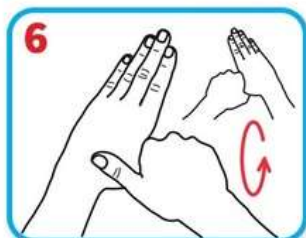
3 Промойте между пальцами.



4 Скрестите пальцы и потрите ладони друг о друга.



5 Потрите пальцы с тыльной стороны о ладонь другой руки.



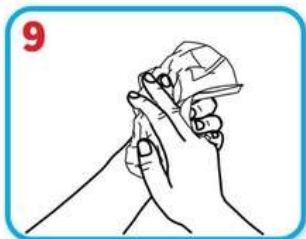
6 Вращательными движениями промойте большие пальцы рук.



7 Круговыми движениями потрите ладони подушечками пальцев.



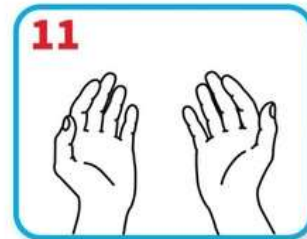
8 Сполосните руки водой.



9 Тщательно высушите одноразовым полотенцем.



10 Используйте полотенце, чтобы закрыть кран.



11 Готово: ваши руки чистые.