## Инструкция по СанПиН

Под гигиенической обработкой рук в полном соответствии с инструкцией по СанПиН понимается удаление всех видимых загрязнений. Важно это делать, чтобы сократить шанс переноса транзиторной микрофлоры другому человеку.

Главные требования по памятке СанПиН следующие:

1. Перед тем, как будете мыть руки мылом, обязательно снимите часы и любые украшения, так как под ними может скапливаться огромное количество различных микробов.
2. Подверните рукава одежды примерно на 2/3. Так они не будут мешать, и вы сможете помыть руки по инструкции.

Согласно требованиям СанПиН их необходимо намылить, промыть проточной водой и надо несколько раз повторить эти действия. Специалисты отмечают, что, после одного мытья опасные микроорганизмы только удаляются с кожи. А вот когда вы сполоснете руки теплой водой повторно – раскроются поры и можно будет избавиться от тех микробов, которые остались.

[](https://gigiyena.ru/wp-content/uploads/2020/04/ruki-1-e1585997916222.jpg)

Если техника дезинфекции будет выполняться при помощи обычного мыла в виде куска, то по правилам лучше использовать его небольшие кусочки. Тогда оставшиеся части средства не окажутся во влажной среде.

После того, как все необходимые действия, касающиеся гигиены рук, будут выполнены – лучше высушить их, используя простое бумажное полотенце. Электрические сушилки не отличаются высокими показателями эффективности из-за воздействия на кожный покров.

## Памятка от Роспотребнадзора

«Если правильно мыть ладошки теплой проточной водой и мылом, растирая руки не менее, чем пол минуты, то удастся избежать распространения коронавирусной инфекции» .

Роспотребнадзор также, как и правила СанПиНа подчеркивает, что необходимо снять наручные украшения, закатать до локтя рукава, и только после этого ополоснуть ладони для удаления микробов с них. Особое внимание стоит уделить сушке. Лучше всего делать это, по уверениям Роспотребнадзора, одноразовой бумажной салфеткой или при наличии сухим полотенцем.

Дополнительно, в своей памятке Роспотребнадзор уточнил еще несколько важных моментов на время пандемии:

1. При посещении туалета в любом общественном месте необходимо использовать бумажные полотенца, чтобы открыть / закрыть дверь в туалет и при нажатии кнопки у бачка.
2. Важно обязательно мыть руки в следующих ситуациях:

* до приготовления еды;
* перед принятием пищи;
* перед тем, как надеть контактные линзы;
* перед нанесением гигиенических средств на лицо;
* в случае прикосновения к любым ранам;
* после стирки белья;
* после уборок в саду, дома;
* после любых контактов с домашними животными;
* после посещения мест учебы, работы, спортивных залов;
* после любого контакта с бумажными деньгами;
* после поездок на общественном транспорте.