

# ЧИСТОТА РУК - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

## Моем руки правильно!



1  
ополосни руки  
теплой водой



2  
нанеси на ладони мыло



3  
намыливай руки 20 счетов  
(мой между ладонями)



4  
вымой тыльную сторону  
ладоней



5  
вымой между пальцами



6  
вымой большой  
палец



7  
вымой кончики  
пальцев - под ногтями



8  
вымой запястья



9  
смой пену с рук под  
струей воды



10  
вытри руки полотенцем -  
личным или  
одноразовым

### Мойте руки :



до и  
после еды



после посещения  
туалета



после игры с  
животными



если ты чихал,  
кашлял



после пребывания  
на открытом  
воздухе



когда  
руки грязные