

# Чистые руки — ваша защита от кишечных инфекций

на руках прячется в среднем **840 000** различных микроорганизмов

в среднем люди моют руки **менее 10 секунд**  
рекомендуемое время мытья рук — **30 секунд**

## Как правильно мыть руки



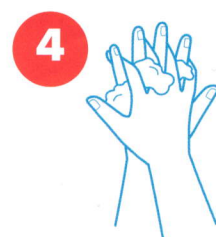
1 смочите руки  
теплой водой



2 намыльте  
руки



3 промойте  
с тыльной стороны



4 места между  
пальцами



4 промойте большие  
пальцы



5 промойте складки  
и кожу под ногтями



6 обильно  
ополосните водой



7 тщательно  
просушите



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)