

# Чистые руки

Через немытые руки перед едой, если не мыть фрукты и овощи в организм попадают инфекции.

Возникают болезни «грязных рук»



2021

**5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить своё здоровье:**

- смочите руки водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла);*
- трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, мойте кожу между пальцев и под ногтями;*
- продолжайте тереть руки ещё 15 секунд;*
- смойте мыло под водой;*
- высушите руки при помощи бумажного полотенца.*