

Утвърдил:.....

Дата: .....

## ИНСТРУКЦИЯ ЗА ПРАВИЛНИ ТЕХНИКИ ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ

### ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

 Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди

1a



Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.

1b



2



Разтрийте дланите си една в друга.

3



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.

4



Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.

5



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.

6



С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.

7




С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.

8



Изчакайте дезинфектантът да изсъхне. След като станат сухи, Вашите ръце са безопасни.

## ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

 **Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди**



**0** Намократе ръцете си с вода.



**1** Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



**2** Разтрийте дланите си една в друга.



**3** Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



**4** Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



**5** Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



**6** С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



**7** С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



**8** Изплакнете ръцете с вода.



**9** Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



**10** Използвайте кърпата, за да спрете водата.



**11** Вашите ръце сега са безопасни.