

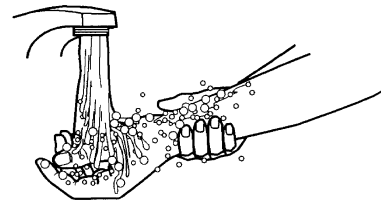
Hand Washing

One of the best things you can do to protect yourself and others from illness is careful and frequent hand washing. Your caregivers and visitors also need to wash their hands. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing **must always** be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

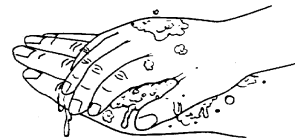
How to wash your hands:

1. Turn on the water to warm. Adjust the flow so the water does not splash.



2. Wet your hands.

3. Rub soap over your wet hands.



4. Lather the palms, the back of your hands and wrists. Rub your hands together on all sides, between your fingers and around your nails for at least 15 seconds.
5. You can use a nailbrush or an old toothbrush to clean under and around your nails.

Мытье рук

Одним из лучших способов защитить себя и окружающих от заболеваний – тщательно и часто мыть руки. Те, кто ухаживает за Вами и посещает Вас, также должны это делать. Спрашивайте всех о том, мыли ли они руки прежде, чем прикоснуться к Вам или к предметам, которые могут быть использованы для ухода за Вами.

Руки необходимо мыть и в домашних условиях, когда пациент сам ухаживает за собой или за ним ухаживает кто-то из членов семьи. Мытье рук **всегда должно быть** первым и последним шагом при уходе за больным, даже если при этом надеты перчатки.

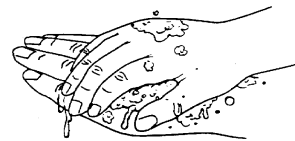
Как мыть руки:

1. Откройте кран с теплой водой.
Отрегулируйте струю так, чтобы не было брызг.



2. Намочите руки.

3. Намыльте мылом влажные руки.

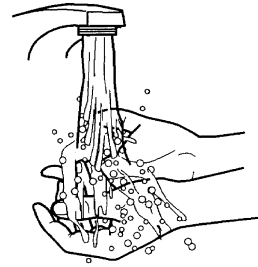


4. Намыльте ладони, тыльную сторону рук и запястья. Трите руки одну о другую со всех сторон, между пальцами и вокруг ногтей не меньше 15 секунд.

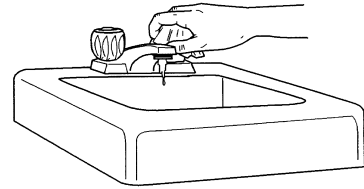
5. Для того чтобы очистить участки кожи под ногтями и вокруг ногтей, можно использовать пилку для ногтей или старую зубную щетку.

Hand Washing. Russian.

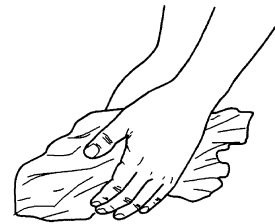
6. Rinse your hands well with warm water, **leaving the water running.**



7. Use a paper towel or **clean** towel in your hand to turn off the water. This keeps your clean hand from touching the faucet handle, which is not clean.



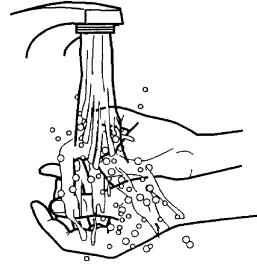
8. Dry your hands.



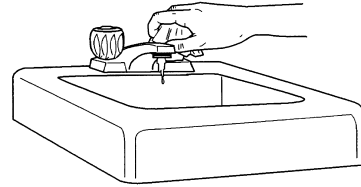
Hand Sanitizer

Hand sanitizer is an alcohol-based cleanser. It can be used instead of soap and water if your hands do not look dirty or soiled. To clean your hands, put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15-30 seconds or until your hands are dry.

6. Тщательно промойте руки теплой водой, после чего не закрывайте воду.



7. Для того чтобы закрыть воду, используйте бумажное или обычное **чистое** полотенце. При этом Ваши чистые руки не будут прикасаться к крану, который не является чистым.



8. Высушите руки.



Дезинфицирующее средство для рук

Дезинфицирующее средство для рук – это очиститель на спиртовой основе. Его можно использовать вместо мыла и воды, если руки не выглядят грязными или запачканными. Для очистки рук нанесите достаточное количество жидкости, чтобы смочить ладони, тыльную сторону ладоней и пальцы. Быстро вотрите жидкость, как будто Вы моете руки. Обязательно нанесите жидкость между пальцами. Втирайте жидкость в кожу рук в течение 15-30 секунд до тех пор, пока ладони не станут сухими.

Hand Washing. Russian.

12/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.