

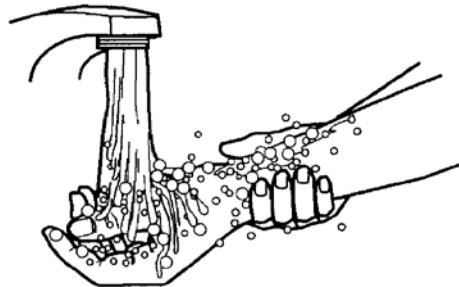
Hand Washing

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 often. 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.

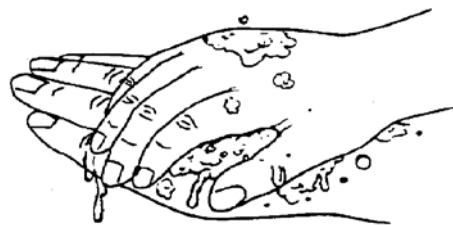
How to wash your hands

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 20 seconds.

Мытье рук

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

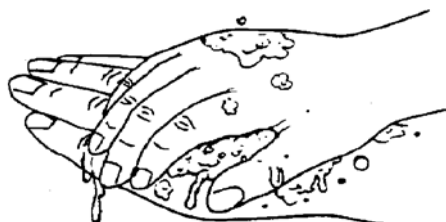
Руки необходимо мыть и в домашних условиях, когда пациент сам ухаживает за собой или за ним ухаживает кто-то из членов семьи. Мытье рук **всегда должно быть** первым и последним шагом при уходе за больным, даже если при этом надеты перчатки.

Как мыть руки

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



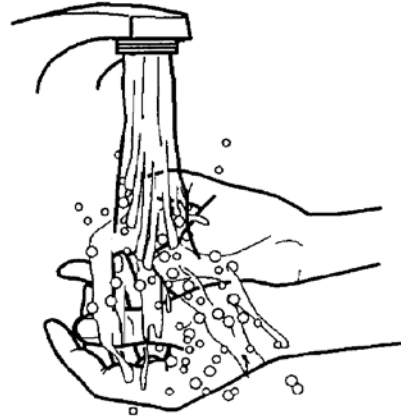
2. Намочите руки.



3. Намыльте мылом влажные руки.

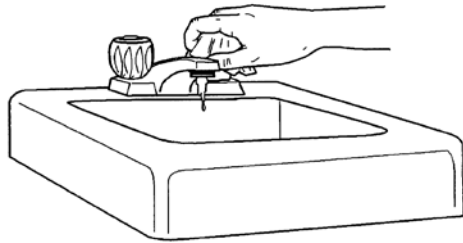
4. Намыльте ладони, тыльную сторону рук и запястья. Трите руки одна о другую со всех сторон, между пальцами и вокруг ногтей не менее 20 секунд.

5. You can use a nailbrush or an old toothbrush to clean under and around your nails.



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

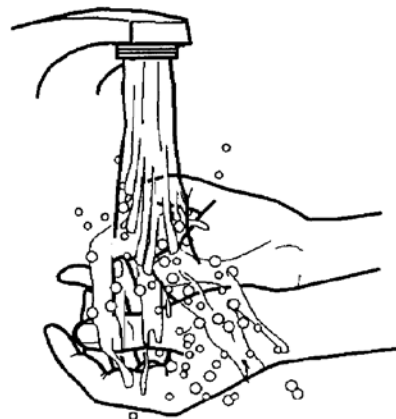
7. Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.



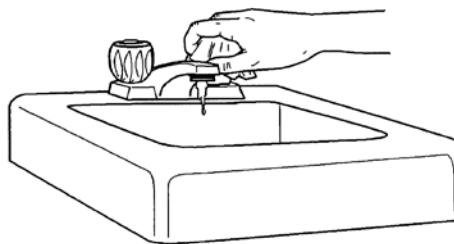
8. Dry your hands.



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



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



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



8. Высушите руки.

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 until they are dry.

Дезинфицирующее средство для рук

Дезинфицирующее средство для рук – это чистящее средство 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, совершая движения как при мытье рук. Обязательно нанесите жидкость на кожу между пальцами. Трите руки до тех пор, пока они не высохнут.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Hand Washing. Russian.