

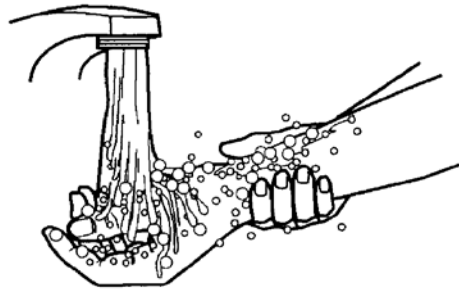
Hand Washing

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.

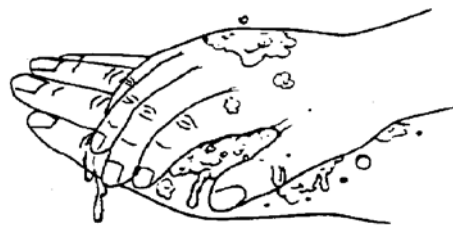
How to wash your hands

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.

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

Миття рук

Одним із кращих засобів захисту себе і сторонніх від захворювань є ретельне і часте миття рук. Люди, що доглядають за Вами і відвідують Вас, також повинні часто мити руки. Запитуйте кожного про те, чимили вони руки до того, як вони доторкнуться до Вас або до предметів, що можуть бути використані для догляду за Вами.

Руки необхідно мити й у домашніх умовах, коли сам пацієнт доглядає за собою, або догляд здійснює член його родини. Миття рук **завжди має бути** першим і останнім кроком догляду, навіть якщо при цьому використовуються рукавички.

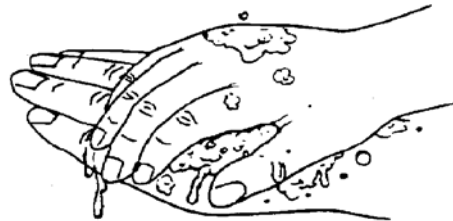
Як мити руки

1. Відкрийте кран із теплою водою. Відрегулюйте струмінь так, щоб не було бризок.



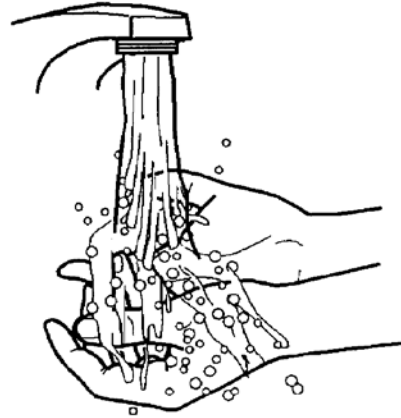
2. Намочіть руки.

3. Потріть милом свої вологі руки.

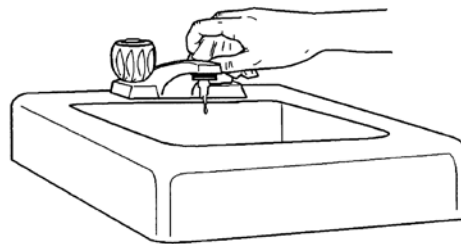


4. Намильте долоні, тильну сторону рук і зап'ястя. Потріть руки одну об одну з усіх боків, між пальцями і навколо нігтів, не менше 20 секунд.
5. Для того, щоб очистити під нігтями і навколо нігтів, Ви можете використати пилочку для нігтів або стару зубну щітку.

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.



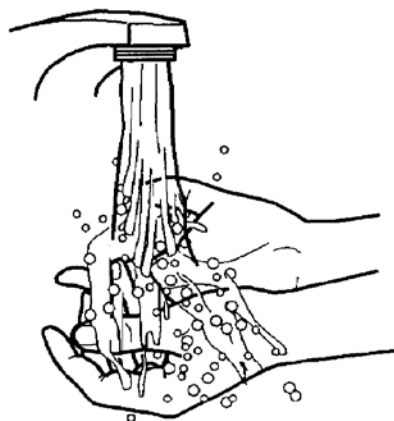
8. Dry your hands.



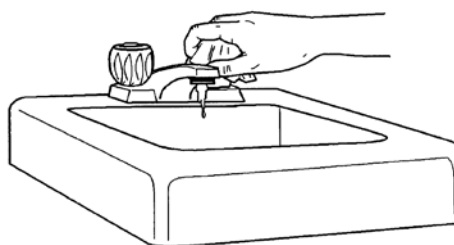
Hand Sanitizer

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.

6. Ретельно промийте руки теплою водою, після чого не закривайте воду.



7. Для того щоб закрити воду, використовуйте паперовий або чистий звичайний рушник. При цьому Ваші чисті руки не будуть торкатися крана, що не є чистим.



8. Висушіть руки.



Дезінфікуючий засіб для рук

Дезінфікуючий засіб для рук - це очисник на спиртовій основі. Його можна використовувати замість мила і води, якщо Ваші руки не виглядають брудними або забрудненими. Для очищення рук нанесіть достатню кількість рідини, щоб змочити долоні, тильну сторону долонь і пальці. Швидко втріть рідину начебто Ви миєте руки. Обов'язково нанесіть рідину між пальцями. Витирайте свої руки досуха.

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. Ukrainian.