

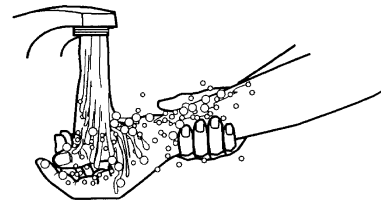
# Hand Washing

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.

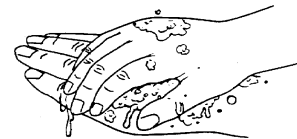
## How to wash your hands:

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.

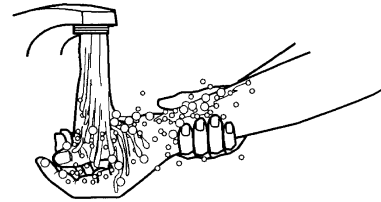
# Миття рук

Одним із найкращих способів захисту себе і сторонніх від захворювань є ретельне і часте миття рук. Ті, хто доглядає за Вами і відвідує Вас, також повинні 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.

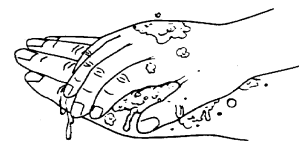
## Як мити руки:

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



2. Намочіть руки.

3. Потріть милом свої вологі руки.

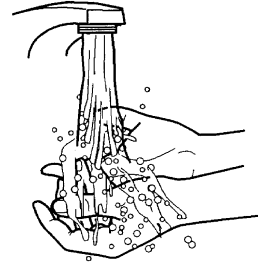


4. Намильте долоні, тильну сторону рук і зап'ястя. Потріть руки одну об одну з усіх боків, між пальцями і навколо нігтів, не менше 15 секунд.

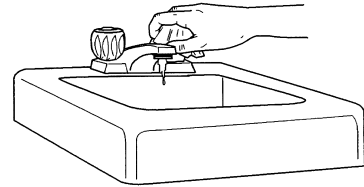
5. Для того щоб очистити під нігтями і навколо нігтів, Ви можете використати пилочку для нігтів або стару зубну щітку.

Hand Washing. Ukrainian.

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.

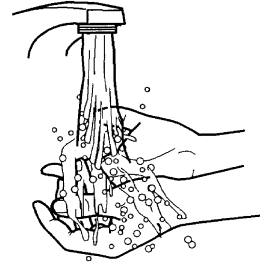


## **Hand Sanitizer**

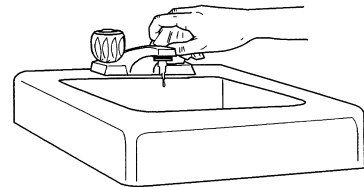
Hand sanitizer is an alcohol-based cleanser. It can be used instead of soap and water if your hands do not look dirty or soiled. To clean your hands, put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be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

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](http://www.healthinfotranslations.com).

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.



### **Дезинфікуючий засіб для рук**

Дезинфікуючий 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. Втирайте рідину в руки протягом 15-30 секунд доти, поки долоні не стануть сухими.

Hand Washing. Ukrainian.

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](http://www.healthinfotranslations.com).