



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



1
Намочи
руки



2
Возьми
мыло



3
Разотри руки
не менее
20 секунд



4
Смой мыло
водой



5
Высуши
руки



6
Закрой кран
(используй
салфетку)

Мой руки и будь здоров!

Твой Роспотребнадзор



ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРОЗЯТ БЕДОЙ



ЧТОБ ХВОРЬ ТЕБЯ НЕ СЛОМИЛА -
БУДЬ КУЛЬТУРЕН: ПЕРЕД ЕДОЙ
МОЙ РУКИ МЫЛОМ!

В. МАЯКОВСКИЙ

Твой Роспотребнадзор



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!



Ваш Роспотребнадзор



О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

- Люди часто касаются грязными руками глаз, носа и рта, даже не осознавая этого. Так микробы могут попасть в организм и вызвать болезнь
- Благодаря мытью рук количество кишечных инфекций в коллективе уменьшается на 23-40%, а респираторных заболеваний - на 16-21%

МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- Люди во всем мире моют руки водой, но очень немногие используют при этом мыло
- Только мытье рук с мылом эффективно удаляет микробы

МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

- Только каждый пятый моет руки после каждого посещения туалета
- Привычка мыть руки поможет избежать многих инфекционных заболеваний

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



смочить
руки водой



нанести мыло
и вспенить его



обработать мыльной пеной каждый участок кистей, включая межпальцевые промежутки, ногтевые пластины и подушечки пальцев



продолжать
процедуру
30 секунд



смыть пену
проточной
водой

**МОЙТЕ РУКИ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Ваш Роспотребнадзор

Родители, научите детей мыть
руки правильно,
контролируйте процесс.

**Мытьё рук –
лучший способ
защитить себя
и окружающих
от передачи
инфекции!**



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Гигиена рук



Гигиена рук = обеззараживание рук:

- мытьё рук с мылом под проточной водой или
- обеззараживание рук антисептиком (в виде раствора, геля, салфеток)

Гигиена рук – эффективная защита от инфекций.

Грязные руки – фактор передачи большинства опасных микроорганизмов.

Гигиена рук поможет избежать распространения ОРВИ, гриппа, гепатита А, дизентерии, заболеваний, вызванных гельминтами, и других инфекций.



Когда мыть руки?

- после возвращения домой
- перед приготовлением, употреблением пищи
- после посещения туалета
- после сморкания, кашля или чихания
- после ухода за заболевшими
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту
- после контакта с животными

Как мыть руки?

- смочить руки теплой водой
- нанести мыло
- потереть ладони между собой до образования пены
- распределить мыло по всей поверхности рук, включая области между пальцев, под ногтями (в течение 20 секунд)
- смыть водой
- вытереть руки насухо

Как обрабатывать руки антисептиком?

- нанести антисептик в виде раствора или геля на ладони,
 - распределить его по всей поверхности рук,
 - дождаться, когда руки высохнут
- или
- тщательно протереть руки готовой к применению салфеткой, пропитанной антисептиком



Как правильно мыть руки



Роспотребнадзор представляет: приключения Пети Лентяева!

Уважаемые родители и юные читатели!

Представляем первый выпуск новой образовательной серии комиксов «Приключения Пети Лентяева»!

В комиксе «Личная гигиена» наш герой Петя вступает в увлекательную борьбу с армией коварных микробов! Вместе с ним юные читатели узнают какие еще секретные приемы помогут победить невидимых врагов.

Что ждет читателей в 2026 году?

Летом Петя раскроет тайны правильного хранения продуктов и защиты от пищевых отравлений. Осенью ваш интерес захватят приключения Пети в мире прививок и защиты от инфекций. А к зиме Петя становится настоящим экспертом по созданию безопасного дома.

Комиксы разработаны специалистами Роспотребнадзора с учетом возрастных особенностей детей и содержат важную информацию о здоровье в увлекательном формате.

Скачать первый комикс «Личная гигиена» можно прямо сейчас по [\[ссылке\]](#)!

Помогите Пете победить микробов и станьте настоящими защитниками здоровья вместе с проектом «Санпросвет» Роспотребнадзора!

Справочно. Творческая работа одного из победителей Всероссийского конкурса детских рисунков «Персонаж здорового образа жизни» 2023 года, где был изображен Петя Лентяйкин, вдохновила на создание познавательных и ярких визуальных материалов для проекта «Санпросвет» для детей в 2024 году. Появился герой детского «Санпросвета» Петя Лентяев – веселый школьник, задорный мальчишка, который раньше ленился, но потом понял, что соблюдение простых правил гигиены и здоровый образ жизни помогают быть активным и здоровым, а также хорошо учиться. Петя в доступной и простой форме рассказывает другим детям про важные правила заботы о здоровье.

ПЕТЯ ЛЕНТЯЕВ ПРОТИВ АРМИИ МИКРОБОВ!



Мыть руки? НЕКОГДА!
У МЕНЯ НОВЫЙ УРОВЕНЬ!



ЗАХВАТИМ ЭТОТ ОРГАНИЗМ!
ОН НИКОГДА НЕ МОЕТ РУКИ!



Ой-ой-ой! КАК МНЕ ПЛОХО!
НАДО БЫЛО МЫТЬ РУКИ!



ВОЗЬМИ МИКРОСКОП
И УВИДИШЬ СВОИХ ВРАГОВ!



ВОТ ЭТО АРМИЯ!
БЕГУ МЫТЬ РУКИ!



ТЕПЕРЬ Я ПЕТЯ ЧИСТЮЛЯ!
МИКРОБЫ ДРОЖАТ
ПРИ ВИДЕ МЫЛА!

Роспотребнадзор: стартует новый сезон Лектория «Санпросвет»

Первый этап пройдет с 16 по 27 марта 2026 года во всех регионах страны.

Роспотребнадзор объявляет о продолжении масштабного просветительского проекта – Лекторий «Санпросвет», направленного на информирование граждан об основных методах профилактики инфекционных заболеваний и повышение уровня санитарной грамотности населения.

Проект начался в 2025 году, вызвал позитивный отклик и большой интерес аудитории. Было решено продолжить и расширить проект – в 2026 году Лекторий «Санпросвет» будет проходить в гибридном формате (как очно, так и онлайн) и включать пять образовательных модулей, предназначенных для различных возрастных категорий. Активность предусматривает проведение образовательно-просветительских лекций, охватывающих все группы населения, с максимально широкой географией.

Первый этап состоится с 16 по 27 марта 2026 года на базе детских садов и школ, он будет адресован дошкольникам и младшим школьникам – дети узнают о важности гигиены рук для поддержания и укрепления здоровья. В мероприятии примут участие эксперты Роспотребнадзора и региональные партнеры, включая добровольческие и общественные организации.

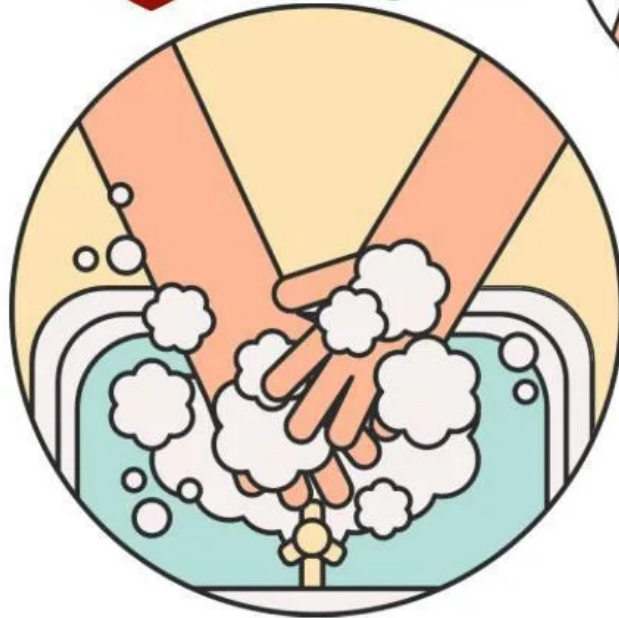
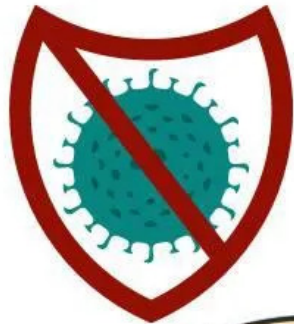
Также в рамках проекта «Санпросвет» Роспотребнадзор запускает для детей серию раскрасок, комиксов и инфографики с героем детского «Санпросвета» Петей Лентяевым.



ЛЕКТОРИЙ «САНПРОСВЕТ»

16-27 МАРТА 2026

О ВАЖНОСТИ ГИГИЕНЫ РУК



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ С ПЕТЕЙ ЛЕНТЯЕВЫМ



санпросвет



Мою руки перед едой
с мылом
20–30 секунд!



Тщательно мою
овощи, фрукты и ягоды,
чтобы смыть с них микробы.



**ЧИСТОТА –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

