

СДРУЖЕНИЕ ЦЕНТЪР „ ЗДРАВЕ ОТ НАС” - ГАБРОВО

Габрово, бул. ”Трети март” № 3

СЛУЖБА ТРУДОВА МЕДИЦИНА

Ет.4, каб.75, тел.:066/813 397

Регистрация в МЗ № 201-4 от 23.04.2019 год.

Оценка на риска във време на епидемия от корона вирус CoVid19

В създалата се обстановка на епидемично разпространение на корона вирус (2019-nCoV), и предвид предприетите спешни мерки и наложената карантина в страната, се налага оценка на риска от епидемия на територията на фирми, институции, учебни и здравни заведения .

В допълнение на разпространената от Министерството на труда и социалната политика информация за възможностите на трудовото законодателство за създаване организация на работата, която да минимизира риска от заразяване на персонала.

При поява на нововъзникнал риск работодателите имат задължение да допълнят оценката на риска по работните места с оценяване на нововъзникналия риск, в случая от разпространение на коронавируса (2019-nCoV), както и да разпишат мерки минимизирането му. Мерките, които следва да са съобразени с предписанията на здравните органи, са насочени в две направления: организационни и технически. Задължението както за разписването на мерките, така и по контрола за тяхното изпълнение, е вменен на работодателя.

Мерките срещу епидемията са организационни и технически

Организационни мерки :

- Оценка на риска от евентуална зараза-определяме риска като **Умерен , среден риск-необходими са мерки.**
- Информирание на работещите за риска и прилаганите мерки за защита в предприятието, включително чрез провеждане на извънреден инструктаж.
- Създаване на ред за информирание на всички работещи в случай на заболяло лице, с което те са били в контакт.

- Ревизиране на работните процедури с оглед минимизиране на необходимите, присъщи на дейността контакти както с външни лица, така и между работещите.
- Определяне на лицата, за които, предвид служебните им задължения, контактите с потенциални вирусоносители не могат да бъдат ограничени. Целта е спрямо тях да бъдат приложени специфични технически мерки за защита, в т.ч. осигуряване на лични предпазни средства.
- Да се определи ред за почистване и дезинфекциране на работните места и санитарните възли.
- Въвеждане на физиологичен режим на труд и почивка, позволяващ по-чести почивки за прилагане на хигиенни мерки, включително дезинфекциране на работните помещения. Използване на възможностите на законодателството за работа от вкъщи, когато дейността позволява, и др.
- Разработване на специални писмени инструкции/указания относно процедура, която следва да се прилага в случай на контакт с лице, за което е установено, че е вирусоносител.
- Ревизиране на списъка с работните места и видовете лични предпазни средства за защита от биологичен риск.
- Определяне на ред за съхраняване и унищожаване без риск на използваните лични предпазни средства, включително и работно облекло, които са били в контакт с вирусоносител.

Техническите мерки са:

- Осигуряване на дезинфектанти и измиващи препарати, включително средства за измиване на очите и/или антисептични средства за кожата.
- Осигуряване на подходящи лични предпазни средства, като маски за защита на горните дихателни пътища, при необходимост - защитни ръкавици, и др.
- Осигуряване на специални контейнери за съхранение на използваните личните предпазни средства и използваните хигиенни материали.

Подробни законодателни изисквания за защита от биологични агенти, в т.ч. специфични за лечебните заведения, са разписани в Наредба № 4 от 14.10.2002 г. за защита на работещите от рискове, свързани с експозиция на биологични агенти при работа (обн., ДВ, бр. 105/2002 г.) и НАРЕДБА № 3 от 08.05.2013 г. за утвърждаването на медицински стандарт по превенция и контрол на вътреболничните инфекции (обн., ДВ, бр. 43/2013 г., в сила от 11.05.2013 г.)

Как с прости мерки можете да предотвратите разпространението на COVID-19 на работното място

Мерките, изредени по-долу, не са скъпи и помагат за предотвратяване на разпространението на зарази като настинки, грип и стомашно-чревни вируси на работното място, и предпазват клиентите Ви, представителите на другите фирми, с които работите, и служителите Ви. Работодателите трябва да въведат тези мерки незабавно, дори и COVID-19 да не е достигнал до съответното населено място. Това ще помогне за предотвратяване на загуба на работни дни поради заболявания и ще помогне да се спре или забави разпространението на COVID-19, ако достигне работните места, за които отговаря дружеството.

Погрижете се работното място да е чисто и хигиенично:

Повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури) трябва да бъдат редовно избърсвани с дезинфектант.

Защо? Заразяването на повърхности, докосвани от служители и клиенти, е един от основните пътища на разпространение на заразата от COVID-19.

Насърчете служителите, сътрудниците и клиентите да си мият ръцете редовно и добре:

Поставете диспенсъри с дезинфектант за ръце на видни места из работното място. Погрижете се да бъдат пълнени редовно.

Окачете плакати, които насърчават миенето на ръце .

Погрижете се служителите, сътрудниците и клиентите да имат достъп до места, където могат да измият ръцете си с вода и сапун.

Защо? Защото миенето убива вируса по ръцете и предотвратява разпространението на COVID-19.

Насърчете добра респираторна хигиена на работното място:

Окачете плакати, които насърчават към поддържане на добра респираторна хигиена на работното място.

Погрижете се на работното място да има на разположение защитни маски (обикновени хирургически маски, не маските N95), както и хартиени кърпички, за онези, които започнат да чувстват симптоми на хрема или кашлица, докато са на работа. Осигурете кошчета с капаци, където да могат да се изхвърлят кърпичките и маските.

Защо? Защото добрата респираторна хигиена предотвратява разпространението на COVID-19.

Посъветвайте служителите и сътрудниците да проверяват съветите за пътуване, публикувани от националните власти, преди да пътуват в командировка.

Информирайте служителите, сътрудниците и клиентите си, че ако COVID-19 започне да се разпространява във вашето населено място, всеки, който има дори лека настинка, или много слаба висока температура (от 37,3 С

нагоре), е препоръчително да си остане у дома. Това важи и за хора, които са взели обикновени медикаменти като парацетамол/ацетаминофен, ибупрофен или аспирин, които могат да прикрият симптомите на заразата. Продължете информационната кампания и редовно повтаряйте, че е препоръчително хората да си останат у дома, дори да имат само леки симптоми на COVID-19.

Окачете плакати с тази информация на работното място.

Ясно информирайте служителите за правото им на отпуск по болест.

Какво трябва да имате предвид когато Вие или служителите Ви пътуват

Преди пътуването:

Погрижете се дружеството и служителите да имат на разположение най-актуалната информация за областите, в които се разпространява COVID-19. Можете да намерите тази информация на <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Въз основа на най-новата налична информация, дружеството трябва да прецени ползите и рисковете свързани с планираните пътувания.

Избягвайте командироването на служители, които са по-силно застрашени от болестта (по-възрастни служители или служители страдащи от диабет, сърдечно-съдови заболявания или белодробни заболявания) в области, където се разпространява COVID-19.

Погрижете се всички, които пътуват до зони с разпространение на COVID-19 да разговарят предварително по темата с квалифицирани специалисти (здравната служба на дружеството, медицински работник или представител на местната здравна служба).

Обмислете възможността да предоставите на служителите, на които предстои пътуване, малки количества (под 1000 мл) дезинфектант за ръце с алкохол. Това ще улесни поддържането на хигиена на ръцете.

По време на пътуването:

Насърчете служителите да си мият ръцете редовно и да стоят на поне един метър разстояние от хора, които кашлят или кихат.

Погрижете се служителите да са добре информирани какво да правят и с кого да се свържат, ако се почувстват зле по време на пътуването.

Погрижете се служителите да спазват инструкциите на местните здравни власти на мястото на пътуването. Например, ако местните власти им забранят да посещават определена зона, служителите Ви трябва да спазват забраната. Също така трябва да спазват всички местни ограничения по отношение на пътувания, придвижвания и събиране на големи групи хора.

Когато Вие или служителите Ви се върнат от пътуване:

Служители, които са се върнали от зона с разпространение на COVID-19 трябва сами да се следят за симптоми в продължение на 14 дена и да си мерят температурата два пъти дневно.

Ако развият дори лека настинка или слаба висока температура (над 37,3 градуса), трябва да си останат у дома и да се изолират от други хора. Това означава да избягват близък контакт (един метър или по-малко) с други хора, включително членове на семейството. Трябва също да се обадят по телефона на личния си лекар или на местната здравна служба и да им предоставят информация за това къде са пътували и какви са симптомите.

Как да сте готови, в случай, че COVID-19 започне да се разпространява във вашето населено място:

Изгответе план какво да правите в случай, че някой на работното място се разболее и има съмнение за COVID-19:

Планът трябва да включва възможност този човек да бъде настанен в стая или част от помещение, където е изолиран от останалите на работното място. Трябва да се сведе до минимум броят на хората, които влизат в контакт с него и незабавно да бъдат информирани местните здравни власти.

Обмислете предварително как да идентифицирате хората, които може да са застрашени и им предоставете подкрепа, без да бъдат стигматизирани или дискриминирани на работното място. Сред тях може да са хора, които скоро са пътували в област, където има регистрирани случаи на зараза или други служители, които страдат от заболявания, които ги поставят в сериозна опасност, ако се заразят (хора с диабет, сърдечно-съдови заболявания, белодробни заболявания или по-възрастни хора).

Уведомете местната здравна служба, че разработвате такъв план и поискайте техните коментари.

Насърчете редовна работа от къщи. Ако възникне взрив от COVID-19 в населеното място, може да се наложи властите да посъветват хората да избягват градския транспорт или местата, където обикновено има много хора. Ако служителите Ви работят от къщи, така дейността на дружеството ще може да продължи, а служителите няма да са застрашени.

Изгответе план/инструкция за извънредни ситуации и за продължаване на дейността на дружеството в извънредни ситуации и по-конкретно в случай на разпространение на зараза в съответното населено място:

Планът ще Ви даде готовност за предприемане на мерки в случай на евентуално разпространение на COVID-19 на работното място или в съответното населено място. Този план може да Ви е от полза и в случай на други извънредни ситуации свързани със заплахи за здравето.

Планът трябва да предвижда как дружеството да продължи дейността си дори в случай, че голям брой служители, сътрудници и доставчици не

могат да дойдат до работното място – поради ограничения в пътуването до населеното място или защото са болни.

Информирайте служителите и сътрудниците си за плана и се погрижете да знаят точно какво трябва да правят и какво не, съгласно плана. Подчертайте най-важното, като това, че не бива да идват на работното място дори да имат съвсем леки симптоми или да им се е наложило да пият обикновени лекарства (напр. парацетамол, ибупрофен), които биха могли да прикрият симптомите.

Погрижете се планът да включва и въпроси свързани с психическото здраве и социалните последици от възникване на случай на COVID-19 на работното място и да се предоставя на служителите съответната информация и подкрепа.

В случай, че сте малко или средно предприятие без медицинска служба, свържете се за сътрудничество с местната здравна служба и социалната служба и планирайте как да действате в извънредна ситуация.

Възможно е местните или национални здравни власти да могат да Ви окажат подкрепа и да Ви дадат конкретни насоки за изготвянето на плана.

Основни направления:

- 1. Почистване**
- 2. Дезинфекция**
- 3. Начин на обработка**
- 4. Работа с дезинфектанта**
- 5. Лични предпазни средства**
- 6. Хигиена на ръцете**

1. Почистване

1.1. Всички отпадъци трябва да бъдат отстранени предварително.

1.2. Замърсяванията от прах, кал и др. трябва да бъдат предварително почистени чрез забърсване с рутинно използваните почистващи продукти преди дезинфекцията.

1.3. При почистването се обръща специално внимание на бутони за управление, ключове, ръкохватки, дръжки и други често докосвани с ръцете повърхности.

2. Дезинфекция

Дезинфекцията трябва да се извършва от персонал, обучен да използва дезинфектантите по безопасен и ефективен начин.

2.1. Избор на дезинфектант

2.1.1. Избраният дезинфектант трябва да бъде разрешен от Министерство на здравеопазването. Министерство на здравеопазването поддържа на страницата си в Интернет Регистър на биоцидите, за които има издадено

разрешение за предоставяне на пазара^[5]. Регистърът се актуализира най-малко веднъж месечно.

2.1.2. Дезинфектантите трябва да бъдат разрешени за Продуктов тип 2 „Дезинфектанти и алгициди, които не са предназначени за пряка употреба върху хора или животни“.

2.1.3. Дезинфектантът трябва да бъде ефективен по отношение на COVID-19. За тази цел, в областта на употреба на дезинфектанта, описана на етиката, трябва да е вписано вирусоцидно действие или частично вирусоцидно (вируси с обвивка) действие. Новият коронавирус COVID-19 е от групата на РНК вирусите с обвивка, за които се знае, че са чувствителни на редица дезинфектанти - хлорни, алдехиди, окислителни, алкохоли, йодни, четвъртични-амониеви съединения. Към момента все още се събират данни конкретно за COVID-19 и насоките в международната общност се основават на познанията за други подобни на COVID-19 вируси^[6].

2.1.4. Препоръчително е да се избере дезинфектант, постигащ ефективност при по-кратко време на въздействие (до 15 минути). Могат да се изберат и дезинфектанти с по-дълго време на въздействие, ако не се налага бърз достъп на хората до третираните повърхности.

2.2. Установяване на критични точки и кратност на обработките

2.2.1. Критични точки са всички повърхности, свързани с голям трафик на хора, както и често докосваните повърхности (подове ръкохватки, дръжки на врати и прозорци, бутони, и други често докосвани с ръцете повърхности).

2.2.2. Критичните точки подлежат на дезинфекция най-малко веднъж дневно.

2.2.3. В зависимост от броя на потвърдените случаи на COVID-19 и допълнителните разпоредби на здравните власти, честотата на дезинфекционните мероприятия може да се увеличи до 4 пъти на ден или дезинфекция на всеки час/след всеки курс (например при транспортните средства).

3. Начини на обработка

3.1.1. За малки повърхности (дръжки, бутони и др.) се препоръчва използването на алкохолни дезинфектанти под формата на спрей, с който директно се опръсква повърхността или тя се обтрива с чиста кърпа/тампон, предварително напоени с дезинфектанта. Третираната повърхност се оставя да изсъхне. Важно: С алкохолни дезинфектанти не трябва да се обработват големи повърхности (над 2 m²), тъй като са запалими. Поради същата причина не трябва да се използват в близост до източници на запалване и не трябва да се пръскат електрически панели или уреди, включени в електрическата мрежа!

3.1.2. Малките повърхности могат да се третират по описания начин и с други дезинфектанти, съдържащи различни от алкохол активни вещества.

3.1.3. След обработката на малките повърхности, по възможност се обработват и подовете чрез забърсване с работен разтвор на дезинфектант.

3.1.4. Дезинфекция чрез опръскване - осъществява се чрез ръчни, гръбни пръскачки, моторни пръскачки или автоматични системи за „суха мъгла“ от регистрирани лица по реда на Наредба № 1 от 5 януари 2018 г. за условията и реда за извършване на дезинфекции, дезинсекции и дератизации.

4. Работа с дезинфектанта

4.1. Готовите за употреба дезинфектанти се нанасят без разреждане върху подлежащата на дезинфекция повърхност.

4.2. Концентрираните дезинфектанти непосредствено преди употреба трябва да се разреждат с вода.

4.3. От етикета на дезинфектанта се избира концентрация на работния разтвор, постигаща вирусцидно действие (минимум вируси с обвивка) или по-висока от нея.

4.4. Работните разтвори се изготвят с хладка вода, освен ако на етикета изрично не е посочена определена температура.

4.5. Да се има предвид, че 1% работен разтвор се изготвя като 1 ml дезинфектант се разрежда с вода до общо количество на разтвора от 100 ml (т.е. 1 ml дезинфектант + 99 ml вода). Точните работни разтвори се преизчисляват, съгласно гореописаното правило.

4.6. Повърхностите се обработват до пълното им омокряне при стриктно спазване на време на въздействие, посочено на етикета.

4.7. При работа с пръскачки опръскващата струя трябва да бъде в посока обратна на движението на дезинфектора, така че аерозолът да не попада върху дезинфектора.

4.8. При дезинфекция чрез забърсване с моп/кърпа се препоръчва използването на два съда (две кофи), съдържащи дезинфекционен разтвор в една и съща концентрация. С едно накисване на моп в дезинфекционен разтвор се обтрива повърхност до 10 m², а при използване на кърпа - до 2 m². Следва последователно изпиране и потапяне на моп/кърпата в двата съда и изцеждане преди последващото им използване.

4.9. При видимо замърсяване на работния разтвор той се подменя.

4.10. Използваните кърпи и мопове, при всички случаи подлежат на обеззаразяване след работа с тях, като се накисват в работен разтвор на дезинфектант в най-високата концентрация, посочена на етикета за съответното време на въздействие, след което се изпират и се оставят да изсъхнат.

4.11. При работа с хлорни дезинфектанти, повърхностите, които ще влязат в контакт с хората, трябва задължително да бъдат забърсани с чиста

влажна кърпа след изтичане времето на въздействие на използвания дезинфектант.

4.12. Стриктно трябва да се спазват специфичните изисквания, ако има посочени на етикета, за необходимост от проветряване, последващо забърсване или изплакване на повърхностите, време на достъп на хора и животни до третираните помещения

4.13. Обработките се извършват при отворени врати и при отсъствие на хора!

4.14. При работа с хлорни дезинфектанти в санитарни помещения, обществени тоалетни и в други обекти, повърхностите, които ще влязат в контакт с кожата, като седалки на тоалетни чинии, столове, пейки и др., трябва задължително да бъдат забърсани с чиста суха или влажна кърпа или да бъдат обилно изплакнати с вода, след изтичане времето на въздействие на използвания дезинфектант.

За всички обществени тоалетни, тоалетни в училища, детски заведения и за други обекти с обществено предназначение е необходимо да се следи за изразходването и своевременно осигуряване на хигиенни продукти, като течни сапуни или дезинфектанти, еднократни салфетки за подсушаване на ръцете.

5. Лични предпазни средства (ЛПС)

5.1. Персоналът, извършващ почистването и дезинфекцията трябва да бъде снабден и да използва ЛПС.

5.2. Личните предпазни средства се отстраняват внимателно.

5.3. Личните предпазни средства за еднократна употреба се изхвърлят безопасно.

5.4. Личните предпазни средства, които не са за еднократна употреба (ако се използват), като очила, шлем, ръкавици, подлежат на дезинфекция чрез накисване или забърсване.

5.5. След сваляне на личните предпазни средства (маски, ръкавици, престилка и/или др.) ръцете задължително се измиват с вода и сапун или се обтриват с дезинфектант за ръце.

6. Хигиена на ръцете

6.1. Ръцете се измиват с вода и сапун за минимум 20 секунди, като се спазва правилната техниката за обтриване на ръцете (да се обръща специално внимание на палците, между пръстите, върховете на пръстите, гърба на дланите);

6.2. Препоръчва се извършването на хигиенна дезинфекция на ръце с продукт на алкохолна основа. Дезинфектантът се втрива в кожата на сухи и видимо чисти ръце в продължение на минимум 30 секунди, като се спазва правилната техниката за обтриване на ръцете^[4]. Необходимото време на обработка на кожата е посочено на етикета на дезинфектанта.

Медицинска информация

1. Какви са симптомите на инфекция COVID-19

От това, което знаем досега, вирусът може да причини леки грипоподобни симптоми като

- треска
- кашлица
- затруднено дишане
- болка в мускулите
- умора

По-сериозните случаи развиват тежка пневмония, синдром на остър респираторен дистрес, сепсис и септичен шок, които могат да доведат до смъртта на пациента. Хората със съществуващи хронични състояния изглежда са по-уязвими от тежките заболявания.

2. Някои хора са по-изложени на риск от други?

Обикновено възрастните хора и тези с основни състояния (например хипертония, сърдечни заболявания, диабет, чернодробни заболявания и респираторни заболявания) се очаква да бъдат изложени на по-голям риск от развитие на тежки симптоми.

3. Има ли лечение за болестта COVID-19?

Няма специфично лечение за това заболяване, така че подходът, използван за лечение на пациенти с коронавирусни инфекции, е за лечение на клиничните симптоми (например висока температура, затруднено дишане). Поддържащата грижа (например поддържаща терапия и мониторинг - кислородна терапия, вливания на течности и прилагане на антивирусни лекарства) може да бъде много ефективна за заразените.

4. Кога трябва да се тествам за COVID-19?

Ако имате

- остра респираторна инфекция (внезапна поява на кашлица и / или възпалено гърло и / или задух),

И в 14-те дни преди началото на симптомите, вие сте били:

- **в близък контакт [1] с потвърден или вероятен случай на инфекция с COVID-19 или пътуване до район, където COVID-19 се разпространява в общността,**
- **или сте работили или посещавали здравно заведение, където се лекували пациенти с инфекции на COVID-19, трябва да се свържете с вашия лекар по телефона за съвет.**

ECDC разработи насоки как да идентифицира съмнителни случаи и кога да започне тестване:

[1] Близък контакт би бил човек, който живее в същото домакинство като човек, който е бил диагностициран с COVID-19, човек, който е имал контакт лице в лице или е останал в затворена среда със случай на COVID-19, или здравен работник или друго лице, предоставящо пряка грижа за

случай на COVID-19, или лабораторни работници, които обработват образци SARS-CoV-2.

5. Къде мога да се тествам?

Ако вашият лекар вярва, че има нужда от лабораторен тест за SARS-CoV-2 / COVID-19, той / тя ще ви информира за процедурата, която да следвате и ще Ви посъветва коя лаборатория може да извърши теста. Специализирани лаборатории в Европа и у нас могат да обработват проби SARS-CoV-2.

Предотвратяване

1. Как мога да избегна заразяване?

Когато посещавате райони с предполагаемо текущо предаване на общността:

- избягвайте контакт с болни хора, по-специално с кашлица;
- избягвайте да посещавате пазари и места, където се обработват живи или мъртви животни;
- спазвайте общите правила за хигиена на ръцете и хигиена на храните;
- измийте ръцете си със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфекционен разтвор на алкохолна основа преди хранене, след използване на тоалетната и след всеки контакт с животни;
- избягвайте контакт с животни, техните екскременти или изхвърляния.

Където и да пътувате, прилагайте общи правила, уреждащи хигиената на ръцете и храните.

2. Какво трябва да направя, ако съм в близък контакт с някой, който има COVID-19?

Уведомете органите за обществено здраве във вашия район, които ще дадат насоки за по-нататъшни стъпки. Ако развиете някакви симптоми, важно е да се обадите на вашия лекар за съвет, споменавайки, че сте били в контакт с някой с COVID-19.

COVID-19



Нов коронавирус

Коронавирусите са вируси, които причиняват ниско заболяване. Новият тип вирус причинява ниско заболяване.

Новият коронавирус е идентифициран в Китай през януари 2020 г. Доста хора вече са заразени от новия вирус.



Симптоми

1. ПОВИШЕНА ТЕМПЕРАТУРА

2. КАШНИЦА

3. ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ

4. БОЛИ В МУСКУЛИТЕ

5. УМОР

Превенция

1. Избягвайте контакти с болни

2. Избягвайте посещения на пазари и други места, където се събират много хора

3. Избягвайте контакти с животни, особено свини и птици на открито

4. Избягвайте контакт със слани и мляк

5. Прочистете обектите, предметите и повърхнините



Път на предаване

ЧРЕЗ РЕСПИРАТОРНИ КАПЧУЦИ

2-14 дни

estimated incubation period (range 1-14 days)



COVID-19



Novel coronavirus

Coronaviruses are viruses that circulate among animals but some of them are also known to affect humans.

The novel novel coronavirus was identified in China at the end of 2019 and is a new strain that has not previously been seen in humans.



Symptoms

1. FEVER

2. COUGH

3. DIFFICULTY BREATHING

4. MUSCLE PAIN

5. TIREDNESS

Prevention

1. Avoid contact with sick people

2. Avoid visiting markets and places where animals are handled

3. Avoid contact with animals, especially pigs and chickens

4. Wash your hands with soap and water

5. Avoid general food processing facilities



Transmission

VIA RESPIRATORY DROPLETS

2-14 days

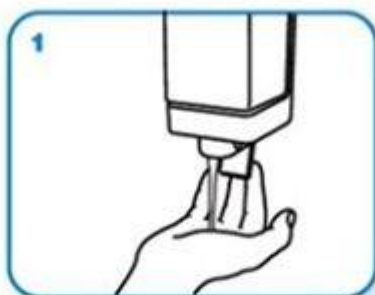
estimated incubation period



Как да си мием ръцете правилно.



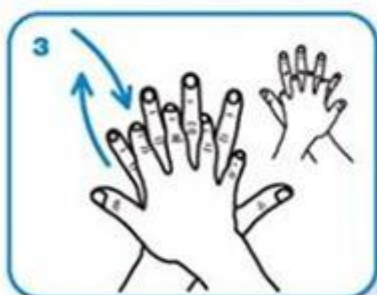
Намократе ръцете



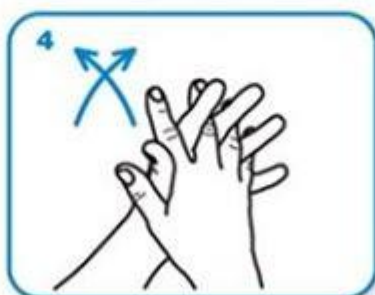
Ползвайте достатъчно течен сапун за целите ръце



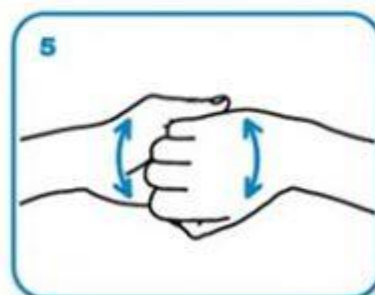
Направете пяна чрез търкане на дланите



Дясна длан върху лява обратна и последваща смяна



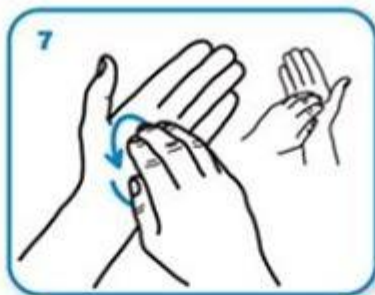
Длан в длан със склучени пръсти



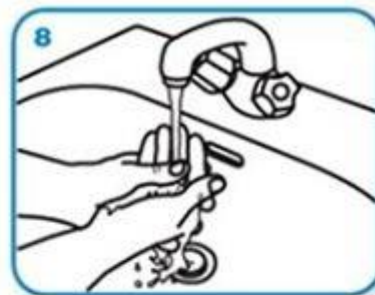
Свити пръсти в кука, склучена ръка срещу друга



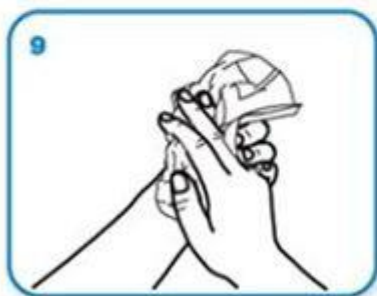
Кръгово търкане на ляв палец в десен юмрук и обратно



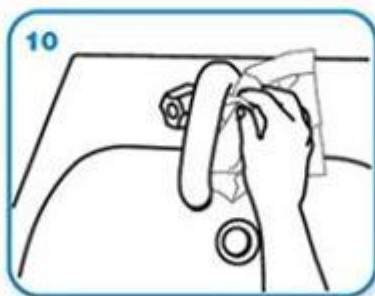
Кръгово търкане напред-назад със свити пръсти на едната ръка в другата и последваща смяна



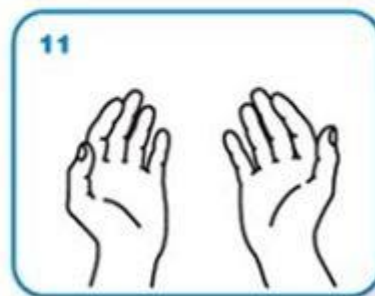
Изплакнете обилно с вода поне 10 секунди



Подсушете добре с еднократна салфетка



Използвайте салфетката, да спрете водата



Ръцете Ви са вече Безопасни ;-)