

## **Соблюдайте правила личной гигиены:**

<b>Рекомендовано</b>	<b>Не рекомендовано</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• выбирать свободную, удобную обувь из натуральных материалов</li><li>• носить носки из хлопка и менять их ежедневно</li><li>• мыть ноги с антибактериальным мылом, а после – обязательно вытирать насухо</li><li>• пользоваться одноразовыми носками при прокате коньков, обуви для боулинга, а также в ходе примерки обуви в магазинах</li><li>• пользоваться резиновыми тапочками при посещении бань, саун, душевых, бассейнов</li><li>• применять противогрибковый спрей или крем Термикон® в целях профилактики</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• носить обувь «на босу ногу»</li><li>• носить обувь из синтетических материалов</li><li>• ходить в тесной обуви</li><li>• ходить в теплой уличной обуви в помещении</li><li>• пользоваться чужой обувью, в т.ч. тапочками</li><li>• пользоваться чужими предметами личной гигиены (маникюрные принадлежности, мочалки, полотенца и т.д.)</li><li>• ходить босиком в местах общественного пользования (бани, сауны, бассейны, спортзалы, гостиницы, купе поезда и т.д.)</li></ul>

## **В процессе лечения следует проводить дезинфекцию:**

<b>Вещи, подлежащие дезинфекции</b>	<b>Способ дезинфекции</b>
Х/б чулки, носки, колготки, перчатки, полотенца, белье	<ul style="list-style-type: none"><li>• кипятить 15–20 мин в 2% мыльно-содовом р-ре или замочить в 5% растворе хлорамина на 1 час с последующим проглаживанием горячим утюгом</li></ul>
Чулки и носки синтетические	<ul style="list-style-type: none"><li>• кипятить 15–20 мин или замочить в 10% р-ре формальдегида на 15 мин</li></ul>
Обувь	<ul style="list-style-type: none"><li>• предварительно надев резиновые перчатки, тщательно протереть внутренние поверхности (стельки и боковые части) обуви 20% р-ром формалина или 10% р-ром формальдегида или 40% р-ром уксусной кислоты</li><li>• затем вложить тампон в носок обуви, а саму обувь поместить в герметично завязанный целлофановый пакет на 48 часов</li><li>• проветрить обувь в течение 12–24 часов до исчезновения запаха или протереть ее нашатырным спиртом для инактивации запаха</li><li>• в процессе лечения раз в месяц обрабатывать ту обувь, которой Вы пользуетесь</li></ul>
Ванна, тазы	<ul style="list-style-type: none"><li>• обрабатывать разведенной до сметанообразной консистенции смесью из равных частей стирального порошка и хлорной извести или хлорамина; смывать нанесенную смесь через 30 мин.</li><li>• можно также применять 5% раствор хлорамина или хлорной извести либо 3% раствора лизола (время обработки должно быть не менее 10 мин)</li></ul>
Мочалки, губки, щетки	<ul style="list-style-type: none"><li>• кипятить 15–20 мин или погрузить в 5% р-р хлорамина на 1 час</li></ul>
Маникюрные инструменты	<ul style="list-style-type: none"><li>• кипятить 10 мин или погрузить в 10% р-р формальдегида на 15 мин, промыть водой, просушить или</li><li>• дезинфицировать, погружая в спирт и обжигая затем над пламенем горелки</li></ul>
Тряпки	<ul style="list-style-type: none"><li>• замочить в 5% р-ре хлорамина на 1 час</li></ul>
Пол	<ul style="list-style-type: none"><li>• вымыть 5% р-ром хлорамина</li></ul>