**Як виготовити антисептик своїми руками**

Нещодавно були проведені дослідження яким антисептиком краще захищати руки. Звичайно , необхідно регулярно та ретельно мити руки з милом. А що ж робити , коли тимчасово немає можливості їх помити? На допомогу прийде антисептик. Дослідження виявили, що краще надати перевагу антисептичному гелю та одеколону , в порівнянні зі спреєм та серветками.

Правила користування антисептиком:

1.Вибирайте антисептик , в складі якого від 60-80% спирту, або той, який містить 2% хлоргексидину.

2.Антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук, тому використовуйте приблизно 3мл розчину.

3.Обробляти руки слід не менше 30 сек.

4. Багато бруду збирається під нігтями, тому слідкуйте за їх чистотою.

Рецепти антисептичних засобів:

1. 50 мл води

50мл спиртової настоянки (ромашка, нагідки)

30мл гліцерину

5 крапель ефірного масла лимона

1. 7 крапель ефірного масла чайного дерева

50 мл спиртової настоянки (ромашка, нагідки)

1 ст.л.геля алое вера.

1. 2частини алкоголю,

1 частина гелю алое вера

Будьте здорові ! (інформація з інтернету)