

Несколько фактов, которые могут изменить ваше отношение к процедуре мытья рук:

ежедневное мытье рук резко снижает смертность среди детей до пяти лет от кишечных и простудных заболеваний

на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции

самыми «грязными» предметами являются мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели

процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов

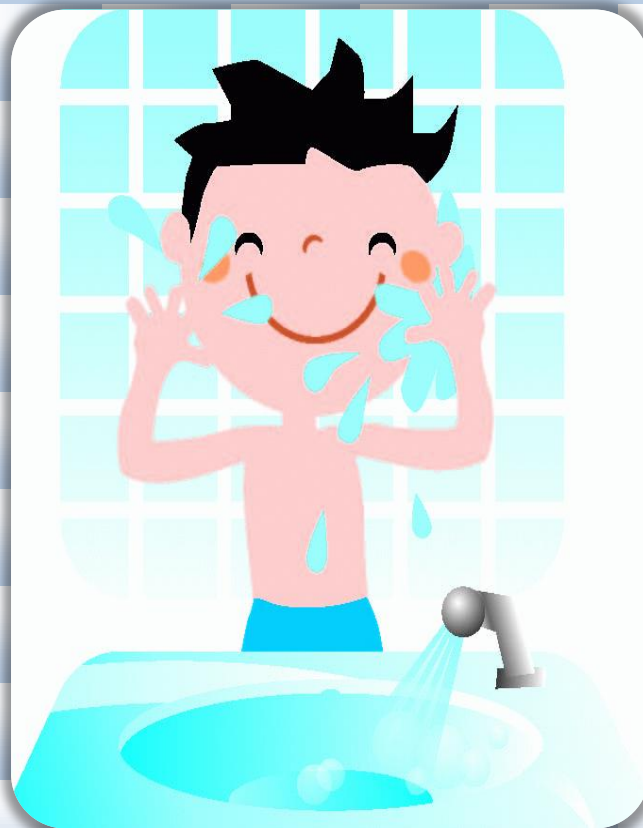
лишь половина мужчин и три четверти женщин моют руки после посещения туалета

Помните!

Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее – не забывать делать это!

ГУ «Свислочский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**Чтоб здоровым быть –
руки надо мыть!**



Помните, мытье рук – полезная привычка, которую следует вырабатывать, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие!



Подготовил фельдшер-валеолог Раемский А.Ю.
Тираж 200 экз.

Зачем и как мыть руки?

2017 г.



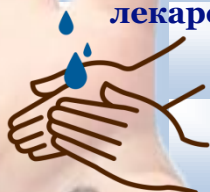
Мыть руки необходимо

перед:

- ✓ приготовлением или приемом пищи
- ✓ использованием контактных линз для глаз
- ✓ обработкой ран
- ✓ приемом лекарственных средств

после:

- ✓ контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро и тд)
- ✓ посещения туалета
- ✓ обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы
- ✓ контакта с животными, их игрушками, принадлежностями
- ✓ контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма
- ✓ контакта с грязной поверхностью, предметами
- ✓ поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест



Как правильно мыть руки?

- ✓ смочите руки водой комфортной температуры и намыльте их или нанесите немного жидкого мыла
- ✓ трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, наибольшее внимание следует уделять коже между пальцами
- ✓ трите руки еще в течение 15-30 секунд
- ✓ смойте мыло под теплой проточной водой
- ✓ высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты



Помните!

Чистые руки сохраняют здоровье Вам и Вашим близким!

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Помните!

Когда мы забываем или просто не хотим мыть руки, то становимся невольными переносчиками таких микроорганизмов как сальмонеллы, кишечная палочка, шигеллы, бруцеллы стафилококк золотистый.

Помните!

Даже гриппом можно заразиться через немытые руки – после контакта с больным!

