

ВЫРАБОТАЙТЕ у себя **ПРИВЫЧКУ**

мыть руки перед едой, после посещения туалета, контакта с животными, деньгами, клавиатурой компьютера, прогулок, после кашля и чихания в свои ладони, а также перед и после приготовления пищи и немедленно после контакта с сырым мясом, птицей, рыбой: на руки могут попасть сальмонеллы, вызывающие тяжёлые кишечные инфекции. Привейте этот навык и ребёнку с малолетства. На микробы мытьё рук действует губительно. Чаше меняйте полотенце.

А что делать, если в настоящий момент вам недоступны мыло и вода? Воспользуйтесь влажными дезинфицирующими салфетками, которые желательно носить с собой.

Особое внимание надо уделить ногтям. Под ними собирается грязь и невидимые микробы находят там прибежище. Редко кто чистит их щёткой.

**СОСТОЯНИЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ
ЗАВИСИТ ОТ СОБЛЮДЕНИЯ
ГИГИЕНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**СОБЛЮДЕНИЕ
ГИГИЕНЫ
ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ
ИНФЕКЦИЙ
<< ГРЯЗНЫХ РУК >>**

БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Тел.: +7 (3467) 318-466;
www.cmphmao.ru
2018 год



КАК И ЗАЧЕМ ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Есть множество заболеваний, которые можно избежать, если вовремя помыть руки. Это так называемые «болезни грязных рук», к которым относятся: острые кишечные инфекции, дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, а также некоторые глистные инвазии: энтеробиоз, аскаридоз.

ПОМНИТЕ, что даже гриппом можно заразиться посредством невымытых рук после контакта с больным гриппом. Вирус сохраняется на загрязнённых руках несколько часов и его можно случайно занести на слизистые рта, глаз, носа.

ЗНАЙТЕ, что возбудители кишечных заболеваний – микробы, вирусы и яйца глистов – могут длительное время сохраняться во внешней среде, на различных предметах в нашем окружении, дверных ручках, игрушках и – главное – на руках.

Вокруг нас люди, а значит и огромное количество микроорганизмов: ведь даже у одного человека каждая ладонь обладает индивидуальным набором микробов. Пренебрегая правилами личной гигиены, «грязнуля» не только сам рискует, но и подвергает опасности здоровье своих родных и близких.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК



1

Поочередно круговыми движениями потрите ладонь кончиками пальцев противоположной руки.



2

Потрите ладонью о ладонь.



3

Потрите левой ладонью по тыльной стороне правой кисти и наоборот.



4

Тщательно обработайте промежутки между пальцами.



5

Возьмите руки в замок и потрите тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки и наоборот.



6

Поочередно круговыми движениями потрите большие пальцы рук.

ВНИМАНИЕ:

руки должны оставаться влажными в течение всего времени обработки!