

# КАК И ЗАЧЕМ ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Есть множество заболеваний, которых 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 немых после контакта с больным гриппом рук. Вирус сохраняется на загрязненных руках несколько часов и его можно случайно занести на свои 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.



**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 тяжелые кишечные инфекции. Прививайте этот навык ребенку с малолетства. На микробы мытье рук действует губительно.



**НЕКОТОРЫЕ НЕЗАМЫСЛОВАТЫЕ ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК ВЫПОЛНЯЯ ИХ, ВЫ ВСЕГДА БУДЕТЕ ИМЕТЬ ЧИСТЫЕ РУКИ И ЗДОРОВЬЕ**

1. Снимите с рук украшения, часы, кольца
2. Закатайте повыше рукава
3. Смочите руки под струей воды и намыльте их мылом до пены
4. Энергично потрите не менее 20-30 секунд все поверхности, включая тыльную сторону ладоней, запястья, между пальцами и под ногтями (можно воспользоваться щеточкой для рук)
5. Смойте большим количеством воды мыльную пену
6. Прежде чем закрыть кран чистыми руками, оботрите его салфеткой или облейте его проточной водой
7. Промокните руки чистым сухим или одноразовым полотенцем.

**ПРОСТАЯ ПРИВЫЧКА МЫТЬЯ РУК ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИЙ «ГРЯЗНЫХ РУК»**