

**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 пригоршней воды
- 7.Промокните руки чистым сухим или одноразовым полотенцем.

Чаще меняйте полотенце.

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

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

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

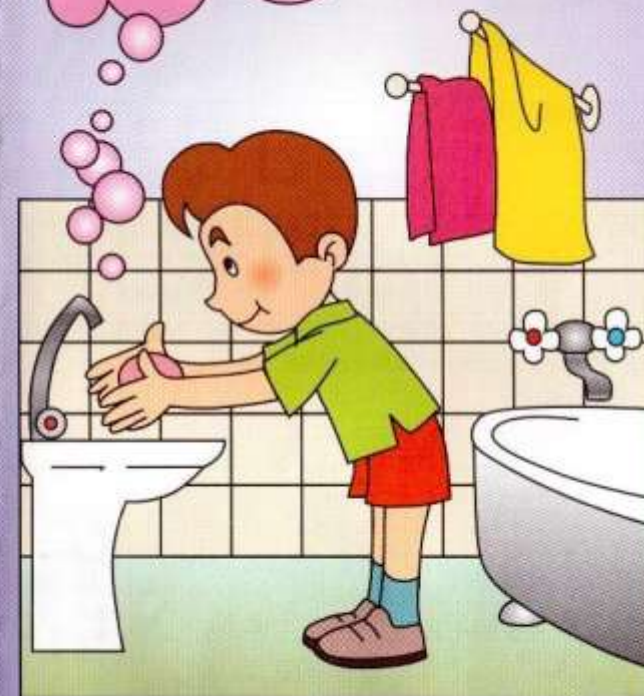


Распространяется бесплатно

Отпечатано ИП Белова О.В., тираж 50 000 экз., заказ №4581

**СПб ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики»**

**КАК И ЗАЧЕМ
ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ**



6+

www.gcmp.ru
2013

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 невымытых 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.



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.



СОСТОЯНИЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ЗАВИСИТ ОТ СОБЛЮЖДЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



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. Привейте этот навык и ребенку с малолетства. На микробы мытье рук действует губительно.