ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧИСТЫХ РУК (ежегодно 15 октября)

Острые респираторные и кишечные инфекции ежегодно становятся причиной гибели более 3,5 миллионов детей во всём мире в возрасте до 5 лет.

«Болезнями грязных рук» называют холеру, пневмонию, гепатит «А», грипп. В эту группу включился КОВИД и ряд других инфекционных заболеваний.

Тщательное мытьё рук с мылом позволяет максимально снизить уровень кишечных и респираторных инфекций. Соблюдение чистоты тела человека, а не только рук, позволяет успешно выполнять защитную функцию кожи и слизистых, а также другие функции: терморегулирующую, общеобменную, иммунную, секреторную, дыхательную, витаминообразующую (витамин Д) и другие.

Чистая кожа - плохая основа для сохранения и размножения микроорганизмов.

При не соблюдении правил поддержания в чистоте кожи рук на ней скапливаются болезнетворные микробы, яйца гельминтов, под ногтями образуется траурная кайма, предвестник заразного заболевания. Поэтому правильному мытью рук придаётся особое значение.

Запомните, как правильно мыть руки!

1. Смочите руки водой и смажьте мылом.
2. Вспеньте мыло и мыльте поверхности рук, пальцы, ладони, ногти в течении 10-15 секунд.
3. Ещё 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струёй воды
4. Не разбрызгивайте воду.
5. Вытирать руки лучше одноразовыми бумажными полотенцами.
6. После мытья рук закрывайте кран бумажным полотенцем.
7. Выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

Когда нужно мыть руки?

1. После посещения туалета.
2. Перед приготовлением пищи.
3. Перед едой.
4. После прикосновения к сырому мясу и рыбе.
5. После очищения носа или чихания.
6. После прикосновения к животным
7. После посещения общественных мест.
8. После общественного транспорта.
9. После уборки дома.
10. После ухода за больными.
11. После контакта с вещами больных.
12. До и после обработки ран.
13. И просто, если руки грязные или давно не мытые.