



КАК И ЗАЧЕМ ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

Соблюдайте правила личной гигиены. Если у вас грязные руки, то, прикасаясь к своему лицу или к предметам в местах общественного пользования, вы разносите микроорганизмы и подвергаете риску заражения себя и других. Это так называемые «болезни грязных рук», к которым

относятся: острые кишечные инфекции: дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, а также некоторые глистные инвазии (энтеробиоз).

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.



Если вы будете регулярно и правильно мыть руки, то сможете уберечь свое здоровье и здоровье окружающих от опасных микробов, вирусов и обыкновенной грязи.



Правила мытья рук:

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.

Помните! Ваше здоровье в Ваших руках!