**Делаем выбор – помыть руки или заболеть**

Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии с 16 января в детских садах и школах района проводит акцию «Чистые руки». Задача – привлечь детей к участию в изменении привычек, показать, как  простое мытьё рук водой с мылом помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, предотвратить острые респираторные заболевания и множество других заболеваний.

Наша главная цель – сделать мытьё рук привычным действием, как дома, так и вне его.

Если ребенок забывает вымыть руки или делает это недостаточно часто, то он может инфицировать себя бактериями, когда  это касается глаз, носа или рта, или же распространить эти бактерии на других людей, касаясь их или поверхностей, до которых они тоже дотрагиваются.

Нужно помнить, что привычка регулярно мыть руки с мылом является одним из лучших способов избежать целого ряда опасных заболеваний и, тем самым, сохранить свое здоровье.

Как правильно мыть руки:

1. Смочите руки водой.

2. Нанесите на ладони жидкое мыло.

3. Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания.

Начните с наиболее отдалённых участков – с тыльной стороны. Перекрещиваем пальчики, чтобы вымыть наиболее загрязнённые межпальцевые промежутки. Моем отдельно большие пальцы. Не забываем про ногти.

4. 20 секунд мытья – и ваши руки в полной безопасности.

5. Ещё 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды.

6. Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.

7. Выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

Когда следует мыть руки:

* после прихода с улицы
* перед едой
* после кашля или чихания
* после посещения туалета
* после общения с животными
* после игр и занятия спортом
* после поездки в транспорте, визита в магазин и обращения с деньгами.