

## 5 мая – всемирный день гигиены рук



Главная задача этого дня – привлечь внимание к своевременному и правильному мытью рук, ведь это самый эффективный способ не только защитить себя от заболеваний, но и остановить их рост.

Существует множество заболеваний, которых можно избежать, если вовремя помыть руки – дизентерия, брюшной тиф, гепатит, холера, респираторные инфекции.

### **Мыть руки необходимо перед:**

- приготовлением или приемом пищи;
- использованием контактных линз для глаз;
- обработкой ран;
- приемом лекарственных средств;

### **после:**

- контакта с загрязненными предметами;
  - посещения туалета и смены подгузника у ребенка;
  - обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;
  - контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;
  - контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, выделения из носа, слюна);
  - контакта с грязной поверхностью, предметами;
  - поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест.
- в других случаях, когда руки загрязнены и их мытье обязательно.



### **Как нужно мыть руки?**

- Перед мытьем необходимо снять украшения и часы;
- Смочите руки водой (вода должна быть комфортной температуры), намылите их;



- ✓ - Тщательно потрите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание межпальцевым промежуткам, пространству под ногтями, мойте руки с тыльной стороны, промываем межпальцевые пространства, мойте большие пальцы рук с помощью вращения, промываем кожу между пальцами и под ногтями;
- Смойте мыло под проточной водой;
- Тщательно высушите руки бумажным, тканевым полотенцем или, используя электросушитель;
- Используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.

**Помните, что чистые руки – залог Вашего здоровья!**

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.

