



Генеральной Ассамблеей ООН ежегодно 15 октября во всем мире проводится Всемирный день чистых рук.

Всемирный День Чистых Рук посвящен основам личной гигиены. Его главная цель – сделать

80% инфекционных заболеваний передаются через прикосновение.

Под прикосновением понимается не только общение между людьми, но и касание собственного рта, носа, пищи. Прикосновение к пище грязными руками может привести к заражению такими инфекциями как сальмонеллез, диарея, стафилококковая инфекция

Прикасаясь к лицу грязными руками, можно заразиться острыми респираторными инфекциями, коронавирусной инфекцией и гриппом.

**Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов, необходимо мыть руки:**

- После прихода с улицы

- После посещения туалета

- Перед приготовлением и приемом пищи
  
- После прикосновения к сырому мясу и рыбе
  
- После очищения носа или чихания
  
- После прикосновения к животным, в том числе домашним
  
- После посещения общественных мест, особенно после общественного транспорта
  
- После уборки помещения
  
- Перед сном
  
- После ухода за больным

Самыми «грязными» предметами признаны: деньги, телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

### **Как правильно мыть руки?**

- 1.Смочите руки водой и смажьте ладони мылом

2. Вспеньте мыло и мойте поверхности рук, пальцы, ладони, ногти в течение 10-15 секунд

3. Еще 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды

4. Не разбрызгивайте воду.

5. Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.

6. После мытья закрывайте кран бумажным полотенцем — перед мытьем его всегда касаются грязными руками.

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

**Заботьтесь о здоровье своем и здоровье ваших близких - регулярно мойте руки с мылом и помните, чистые руки – залог вашего здоровья!**