

15 октября - Всемирный день чистых рук

Ежегодно 15 октября проводится «Всемирный день чистых рук». Основная цель ежегодного мероприятия - рассказать, что простое мытье рук помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ), в том числе коронавирусную инфекцию. Важно научить детей и взрослых правильно мыть руки.

Известно, что около 80% всех инфекционных заболеваний передается контактным путем как напрямую, например, через рукопожатие, так и через загрязненные поверхности (игрушки, канцелярские принадлежности, дверные ручки, выключатели и т.д.). Огромное количество болезнетворных микроорганизмов скапливается на телефонах, в том числе мобильных, письменных столах, клавиатурах и компьютерной мыши.

Тщательно мыть руки нужно: до и после использования средств индивидуальной защиты органов дыхания, перед едой, перед раздачей пищи, после посещения туалета, после городского транспорта и посещения магазина, после обращения с деньгами, по возвращении домой откуда-либо, после уборки в квартире, после контакта с животными и их отходами, при очевидном загрязнении рук.

Следует помнить правила, как правильно мыть руки:

- Смочите руки водой и смажьте ладони мылом.

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

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

- Не разбрызгивайте воду.

- Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.

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

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

Уважаемые родители! Научите ребенка правильно мыть руки, на начальных этапах обязательно контролируйте процесс. Помните, чистые руки - залог здоровья!

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ

КОГДА МЫТЬ?

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пре...
- Воздухе и в общест...
- Занятий спортом
- Прикосновения к о...
- и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгам...
- Работы за компью...
- Поездки в обществ...

МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ