

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!

Зачем мыть руки?

На руках живет больше всего бактерий - около 840 000 разных микроорганизмов. Большая часть - под ногтями, на боковых частях ладоней и в складках кожи. Грязные руки — главный путь передачи многих инфекций. Поэтому ваше здоровье напрямую зависит от чистоты ваших рук!



Когда мыть руки обязательно?

- В детском саду и школе. Чем чаще, тем лучше.
- Сразу, как пришли домой.
- Перед едой.
- После посещения туалета.
- После контакта с животными.
- После контакта с больными детьми (если так все же получилось) и их вещами (например, игрушками).

Как долго мыть руки?

Не меньше 40 секунд. Примерно столько времени занимает исполнение песни «С днем рождения тебя», если ее спеть 2 раза. Мойте и пойте!

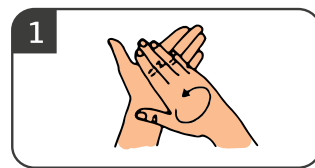
Чем лучше мыть руки?

Лучше всего - жидким мылом из закрытого флакона. Открытое жидкое мыло или кусковое мыло быстро инфицируется микробами.

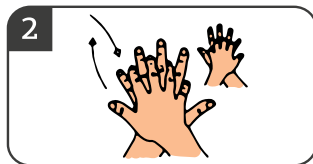
А если вы в общественном туалете?

- Откройте кран сухой бумажной салфеткой. Выбросьте ее в ведро.
- Мойте руки тщательно (см. схему).
- Вытрите руки сухой салфеткой. Ей же закройте кран.
- Открывайте ручку двери также сухой бумажной салфеткой. Если дверь нужно толкнуть - сделайте это локтем или коленом.

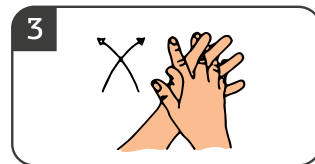
Схема мытья рук



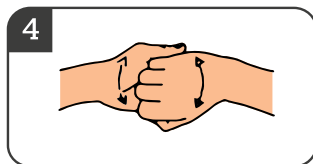
1 Потрите ладони.



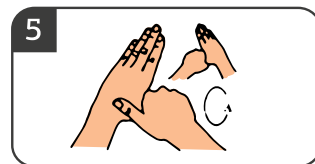
2 Внешнюю сторону.
Потрите между пальцами.



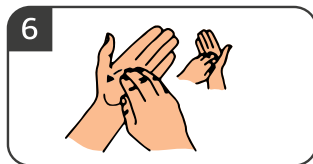
3 Ладони друг к другу.
Потрите между пальцами.



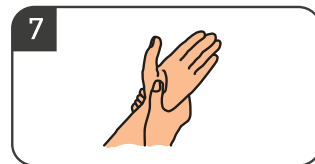
4 Пальцы в замок.
Потрите ладони пальцами.



5 Большие пальцы.
Потрите круговыми движениями.



6 Круговыми движениями
потрите ладонь.



7 Потрите запястья.