



# «ЧИСТЫЕ РУКИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

---



Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!

# ЗАЧЕМ МЫТЬ РУКИ?

---

Мы живем в мире бесчисленного количества различных микроорганизмов. Практически везде, где бы мы не появлялись и что бы мы не делали, мы неизбежно «собираем» на свои руки болезнетворные микробы. И это особенно опасно, ведь, по мнению ученых, чаще всего люди заболевают, именно подцепив инфекцию через контакт рук - прикасаясь к поручням в автобусе, перилам в подъездах, к тележкам в магазинах. Достаточно, после этого, прикоснуться к слизистой рта носа или глаз и патогенные микроорганизмы могут попасть в здоровое тело.... К тому же сейчас, когда погода заставляет нас больше времени проводить в помещениях, где вирусы легко передаются от одного человека к другому, наш организм особенно подвержен инфекциям.

# БОЛЕЗНИ ОТ ГРЯЗНЫХ РУК

---

- 1. Дизентерия, которая сопровождается сильными и острыми схваткообразными болями в области живота, тянущими болями в прямой кишке и частым стулом (более 10 раз в сутки) часто с примесью крови и слизи.
- 2. Сальмонеллез, которому сопутствует частая рвота и выраженные признаки отравления. Температура тела только в легких случаях может остаться нормальной.
- 3. Ротавирусная и энтеровирусная инфекции также проявляются частым стулом, в некоторых случаях – кожной сыпью. Часто им сопутствуют симптомы простуды, благодаря чему эти инфекции в народе называют кишечным гриппом.
- 4. Брюшной тиф сначала проявляется в недомогании и слабости, но уже за пару дней температура тела может повыситься до 40°C. Кроме того, характерными являются бессонница, головная боль, диарея или запоры, вздутие живота, сыпь на груди и животе, потеря аппетита. В тяжелых случаях может нарушаться сознание и даже случиться отек языка.

# БОЛЕЗНИ ОТ ГРЯЗНЫХ РУК

---

- 5. Холера протекает без повышения температуры и сопровождается сильной диареей. Она опасна обезвоживанием организма. Однако этим опасным заболеванием редко болеют в настоящее время, а если и болеют, то привозят его с отдыха в экзотических странах.
- 6. Острые респираторные инфекции. В сезон простудных заболеваний частое мытье рук является одним из главных средств, чтобы не допустить болезнетворные микробы в организм. Этот метод действенен и для бактерий, и для вирусов. Регулярное мытье рук в несколько раз снижает вероятность заразиться ОРВИ. ОРВИ и известный нам всем представитель этого класса болезней грипп особенно опасны своими осложнениями, среди которых воспаление легких, отит, менингит.
- 7. Вирус гепатита А тоже можно подхватить через загрязненные руки. Немытые после туалета руки или загрязненная пища открывают доступ инфекции в организм. Затем с кровью вирус попадает в печень и разрушает ее клетки - гепатоциты.

# БОЛЕЗНИ ОТ ГРЯЗНЫХ РУК

---

- 8. Ячмень. Грязной рукой потерли глаз - и на краю века возникло воспаление. Сначала, как правило, появляется зуд и небольшая припухлость, а через несколько дней - гнойник. Ячмень сам по себе не считается опасным заболеванием, а между тем, неправильное лечение может привести к распространению гнойной инфекции и, например, менингиту, заражению крови.
- Болезни грязных рук – это болезни, которые всегда можно предотвратить. Существует много способов предотвращения, но вот один из самых доступных

# МЫТЬ РУКИ - ПО ПРАВИЛАМ

---

Правильное мытье рук включает следующие этапы:

1. Смочите руки теплой проточной водой и нанесите жидкое мыло или используйте кусковое мыло.
2. Энергично трите руки, по меньшей мер, 15-20 секунд.
3. Трите все поверхности, включая тыльную сторону ладоней, запястья, между пальцами и под ногтями, в случае необходимости – используйте специальную щетку.
4. Хорошо промойте руки проточной водой.
5. Вытрите руки чистым или одноразовым полотенцем.
6. Используйте салфетку, чтобы выключить кран.

# ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ:

---

- После занятий спортом;
- После разговоров по телефону;
- После поездок в транспорте;
- После прогулок;
- После контакта с животными и отходами от животных;
- До и после приготовления пищи;
- Перед едой;
- После того как вы чихнули или кашлянули на свои руки;
- До и после обработки ран или порезов;
- До и после контакта с больным или раненым;
- После контакта с мусором;
- Перед установкой или извлечением контактных линз;
- После посещения общественных туалетов;
- После посещения туалета.

ГЛАДКО, ДУШИСТО, МОЕТ ЧИСТО,  
НУЖНО, ЧТОБЫ У КАЖДОГО БЫЛО  
ЧТО ЭТО ТАКОЕ?





Я НЕСУ В СЕБЕ ВОДИЦУ  
НАМ ВОДИЦА ПРИГОДИТСЯ.  
МОЖНО МЫТЬСЯ БЕЗ ХЛОПОТ,  
ЕСЛИ ЕСТЬ ....



ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ,  
МОЙ ЛИЦО И РУКИ С ...



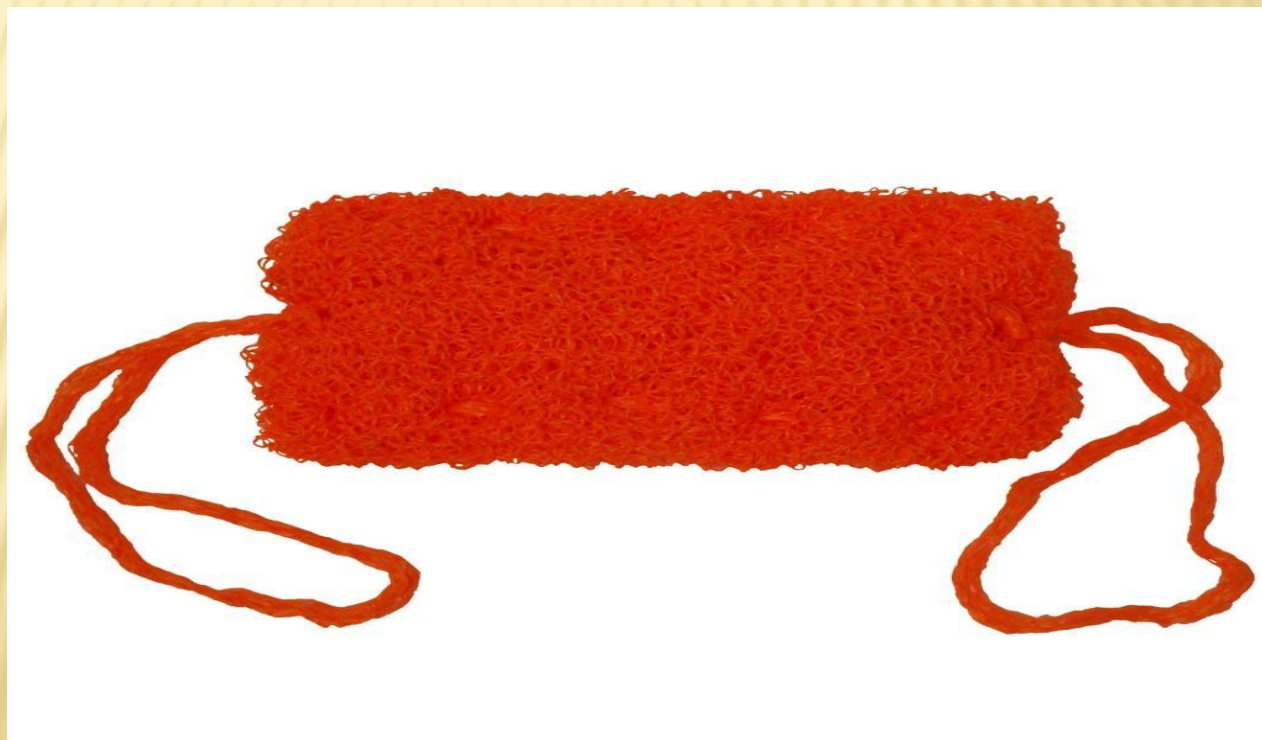
В ВАННОЙ КОМНАТЕ ВИСИТ БОЛТАЕТСЯ,  
ЗА НЕГО ВСЯК ХВАТАЕТСЯ...



ЛЁГ В КАРМАН И КАРАУЛЮ  
РЁВУ, ПЛАКСУ И ГРЯЗНУЛЮ.  
ИМ УТРУ ПОТОКИ СЛЁЗ,  
НЕ ЗАБУДУ И ПРО НОС.



РЕЗИНКА АКУЛИНКА  
ПОШЛА ПЛЯСАТЬ ПО СПИНКЕ.  
СОБИРАЕТСЯ ОНА  
ВЫМЫТЬ СПИНУ ДОКРАСНА.



ДОЖДИК ТЁПЛЫЙ И ГУСТОЙ,  
ЭТОТ ДОЖДИК НЕ ПРОСТОЙ:  
ОН БЕЗ ТУЧ, БЕЗ ОБЛАКОВ,  
ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ИДТИ ГОТОВ.



# АНКЕТА

---

1. Всегда ли ты моешь руки после транспорта?

Да. Нет. Иногда.

2. Всегда ли ты моешь руки после похода в магазин? Да. Нет. Иногда.

3. Всегда ли моешь руки после общения с животными? Да. Нет. Иногда.

4. Всегда ли моешь руки после занятий спортом?

Да. Нет. Иногда.

5. Всегда ли ты моешь руки перед едой?

Да. Нет. Иногда.

6. Всегда ли ты моешь руки после прогулки?

Да. Нет. Иногда.

# ПАМЯТКА КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



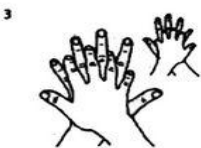
0 Смочите руки водой.



1 Нанесите мыло в количестве достаточном для того, чтобы покрыть все обрабатываемые поверхности.



2 Втирайте мыло в ладони рук.



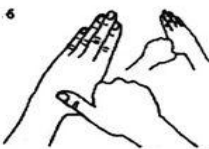
3 Втирайте мыло ладонью правой руки во внешнюю сторону левой (пальцы переплетены) и наоборот.



4 Втирайте мыло в ладони рук (пальцы переплетены).



5 Внешняя сторона пальцев одной руки прилегает к ладони другой (сцепление пальцев).



6 Вращательными движениями правой руки втирайте мыло, ладонью, в большой палец левой руки и наоборот.



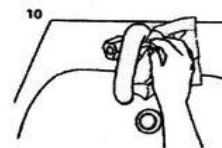
7 Перемещаясь вперед и назад, вращательными движениями сжатыми пальцами правой руки, втирайте мыло в ладонь левой руки и наоборот.



8 Тщательно промойте руки под проточной водой.



9 Тщательно высушите руки при помощи одноразового полотенца.



10 Используйте полотенце для того, чтобы выключить воду.

⌚ Продолжительность процедуры: 20-30 сек.



Теперь ваши руки безопасны.



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

---

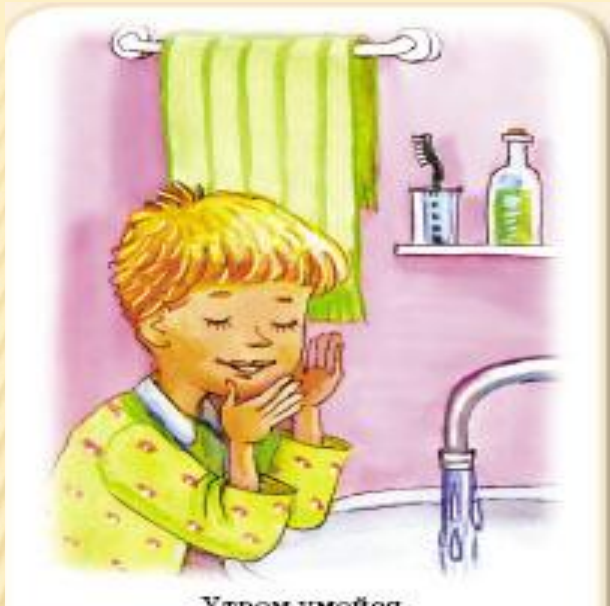
*Лицо* нужно мыть утром после сна, после игры, перед сном.

*Ноги* – каждый день перед сном.

*Руки* – после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте, перед едой и приготовлением пищи.

Раз в неделю необходимо мыться основательно в бане (ванне, душе).

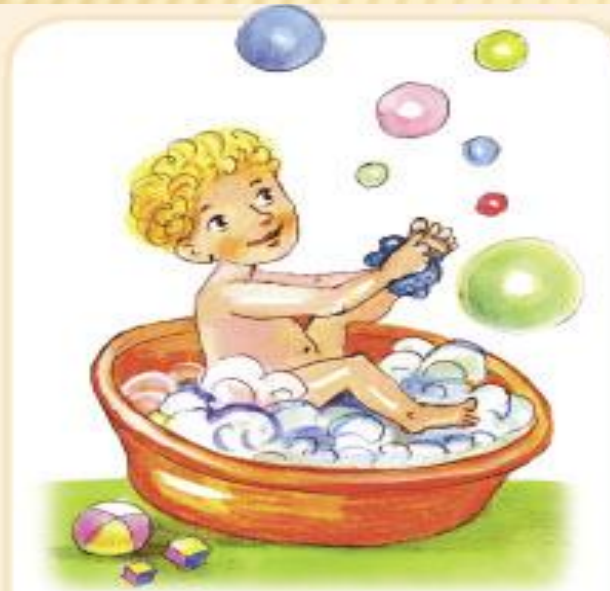




Умой руки



Чисти зубы



Мой руки и лицо после