



15  
октября

ВСЕМИРНЫЙ

ДЕНЬ

ЧИСТЫХ РУК





# Зачем мыть руки?

**на руках человека от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий**

большая их часть является безобидными и даже полезными, но все-таки среди них встречаются и довольно опасные, которые могут вызывать болезни «грязных рук».



# Заболевания, которые могут передаваться через грязные руки:

кишечные инфекции  
(сальмонеллез,  
холера, дизентерия,  
гепатит А,  
энтеровирусная инфекция,  
ротавирусная инфекция и  
многие другие)

воздушно-капельные  
заболевания (ОРИ,  
грипп),

паразитарные болезни  
(глисты),

заразные кожные  
(чесотка) и грибковые,

а также различные  
стоматиты,



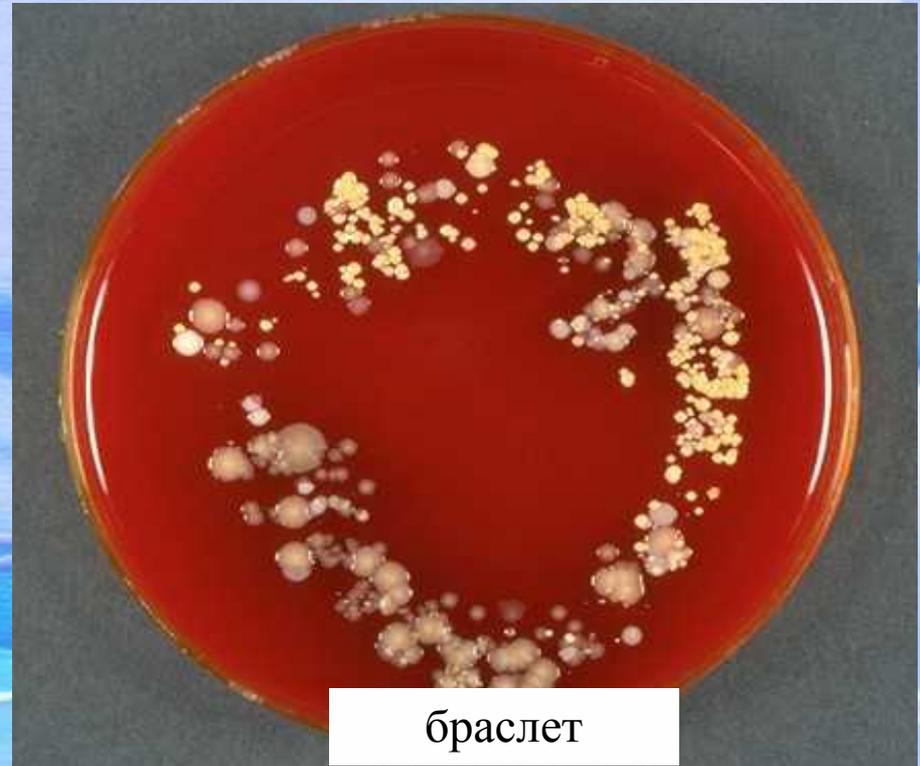


**Поэтому даже самые привычные вещи могут быть опасными...**

**Перед тем, как  
мыть руки,  
необходимо  
снять украшения!**



КОЛЬЦА



браслет

# Когда следует мыть руки?

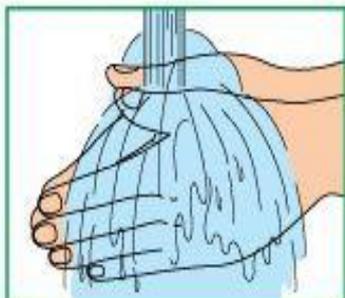


- перед едой;
- перед приготовлением пищи;
- после посещения туалета;
- после городского транспорта и посещения магазина;
- после обращения с деньгами;
- по возвращении домой с улицы;
- после уборки в квартире;
- после контакта с животными;
- после того как вы чихнули, покашлиали (прикрывая рот рукой) или высморкались;
- после того, как вынесли мусор;
- после контакта с больным человеком;
- при очевидном



# Техника мытья рук

## 1 Мытье рук



1 Намочить руки



2 Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла



3 Намылить руки



4 Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки



5 Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз



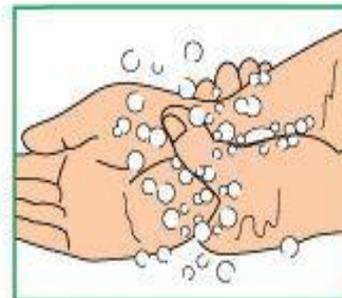
6 Охватить основание большого пальца левой руки большим и указательными пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки



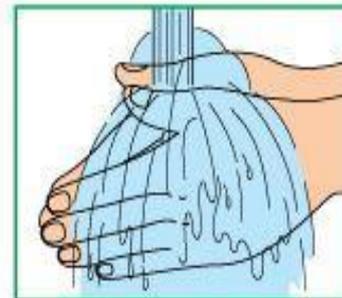
7 Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки



8 При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой



9 Охватить запястье левой руки большим и указательными пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки



10 Промойте руки под проточной водой

# Забота о здоровье ребенка



**Грудное молоко** содержит все необходимые ребенку вещества, необходимые для его оптимального роста и развития. Перед кормлением ребенка грудью тщательно вымойте руки с мылом, просушите полотенцем

**не облизывайте соску. Если соска упала, прокипятите или промойте горячей водой с мылом**



**регулярно мойте детские игрушки**

**не пробуйте пищу с ложки и вилки ребенка!**



для приготовления молочных смесей используйте бутилированную или кипяченую воду, готовьте смеси на одно кормление





**Чтобы защитить себя от кишечных инфекций необходимо тщательно мыть овощи, фрукты (в том числе те, у которых необходимо снимать кожуру), ягоды!!!**



**Яблоки, бананы, мандарины, киви, виноград, огурцы, помидоры, зелень, арбузы** перед употреблением необходимо промывать горячей водой и желательно ошпаривать.



**Ягоды нежной консистенции** необходимо промывать под горячей проточной водой на дуршлаге.

**При ошпаривании микроорганизмы погибают за считанн**



# Сальмонеллы – бактерии, вызывающие сальмонеллёз



Заражение происходит, как правило, через пищевые продукты животного происхождения (мясо и мясные продукты, птицу, яйца, молоко).



**Нельзя употреблять в пищу яйца в сыром виде!**

**Необходимо тщательно прожаривать и проваривать продукты!** Признаками готовности мясных изделий являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе продукта.



Яйца необходимо варить **вкрутую** (около 10 минут после закипания воды)!



Яичницу следует жарить либо с двух сторон, либо под крышкой, чтобы яичный желток свернулся



# Соблюдение условий и сроков хранения продуктов питания!

На этикетке продуктов указан срок их годности и условия хранения, которые следует обязательно соблюдать.

избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами

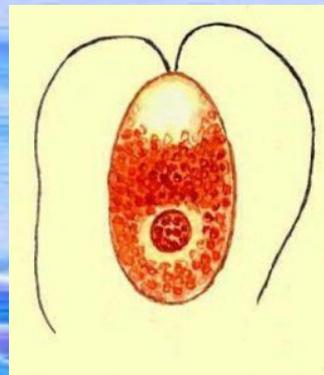


Используйте отдельные кухонные принадлежности, такие как ножи и разделочные доски, при работе с сырыми продуктами и готовыми продуктами.



**Скоропортящиеся** (молоко, творог, сметана, торт, мясо, рыба, колбаса и т.п.) можно хранить только в холодильнике.

# Чистые руки – это также профилактика паразитарных болезней и гельминтозов



гименолепидоз

амёбиаз

криптоспоридиоз

энтеробиоз

лямблиоз

# Гельминтозы, передаваемые через почву и контактно-бытовым путем

## АСКАРИД

ОЗ



## ТРИХОЦЕФАЛЕ

З



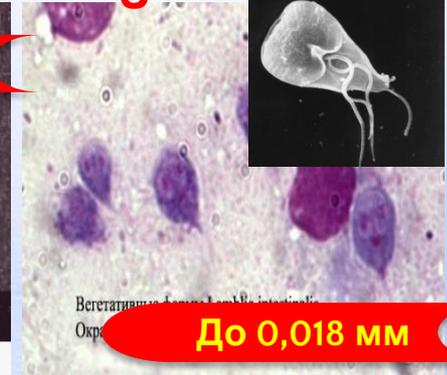
## ЭНТЕРОБИ

ОЗ



## ЛЯМБЛИО

З



Факторы передачи -  
овощи, фрукты,  
зелень, ягоды, вода,  
пыль, пищевые  
продукты, руки и др.  
объекты,  
загрязненные  
яйцами гельминтов  
и цист простейших

Инфицирующая доза – одно яйцо гельминта , десять цист лямблий

**Дотрагиваясь грязными руками до рта,  
носа, глаз можно заболеть не только  
кишечными инфекциями, но и  
воздушно-капельными инфекциями,  
например гриппом!**



# РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ



при кашле и чихании нужно использовать носовой платок (лучше - одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования)

при отсутствии носового платка, чихать и кашлять нужно в сгиб локтя не в ладони, так как прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода



важно тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам

**Спасибо за  
внимание!**



**ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ  
С ЧИСТЫХ РУК!**