



15
Октября

ВСЕМИРНЫЙ

ДЕНЬ

ЧИСТЫХ РУК



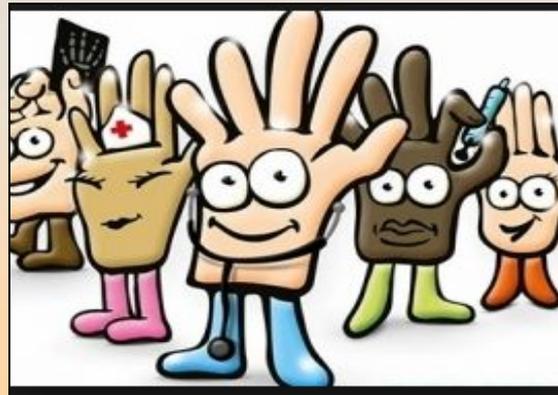
15 октября отмечается необычный праздник – Всемирный день чистых рук.

Ежегодно в различных странах мира в это время проводятся мероприятия, посвящённые гигиене рук, правильному их мытью, важности поддержания чистоты рук.

Неужели проблема настолько серьёзная?

Для чего нужно мыть руки и как?

Давайте будем разбираться



Почему важно соблюдать гигиену рук?



Грязные руки

Видимые загрязнения

Невидимые загрязнения
(бактерии, вирусы)

Инфекционные болезни

Лечение

Ослабление организма



Чистые руки

Здоровье и сила

Профилактика кишечных инфекций

Профилактика воздушно-капельных инфекций, в т.ч. гриппа

Аккуратность и опрятность

Хорошее настроение

Бодрость духа

Интересное времяпровождение

Свежий воздух

Вкусная и полезная еда

- Вокруг нас нет стерильной среды. В этом мире, наполненном миллионами видов микроорганизмов, надо научиться безопасно жить и защищать себя.



Чашка Петри, на которой в лабораториях изучают бактерии



А под нашими украшениями (колечками, браслетами) может скапливаться количество микробов, равное населению Европы



КОЛЬЦА



браслет

**Заболевания, которые могут передаваться
через грязные руки:**

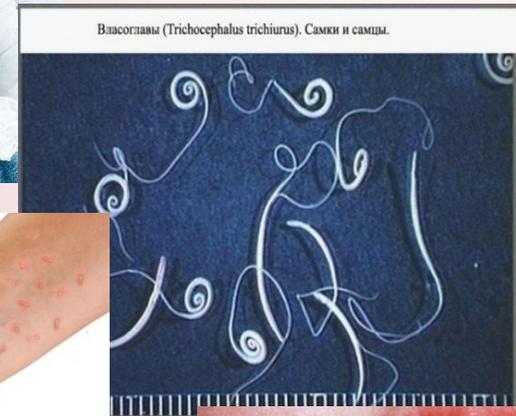
кишечные инфекции
(сальмонеллез, гепатит А,
ротавирусная инфекция и др)

**воздушно-капельные
заболевания (ОРИ,
грипп),**

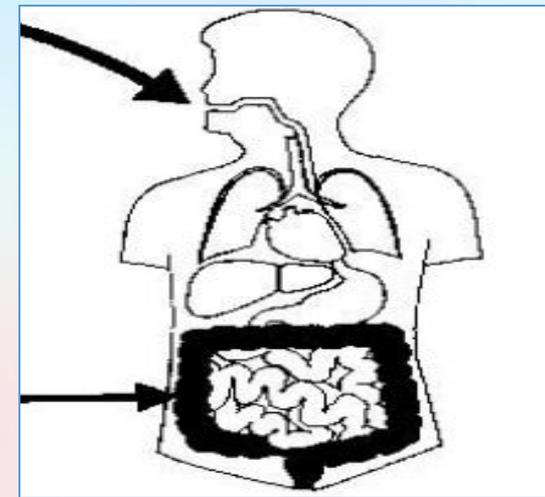
**паразитарные болезни
(глисты),**

**заразные кожные
(чесотка)**

**а также различные
воспалительные
болезни полости рта**



Для всех кишечных инфекций характерно проникновение возбудителей **через рот** в организм человека, активное их **размножение в желудочно-кишечном тракте**



В дальнейшем вирусы и бактерии могут попадать :

- на руки
- в воду
- в пищу
- на различные поверхности и предметы





Поэтому даже самые привычные вещи могут быть опасными...

Вопрос 1. В какое время года человек чаще всего может заболеть кишечной инфекцией?

Ответ: в любое время года (и летом, и

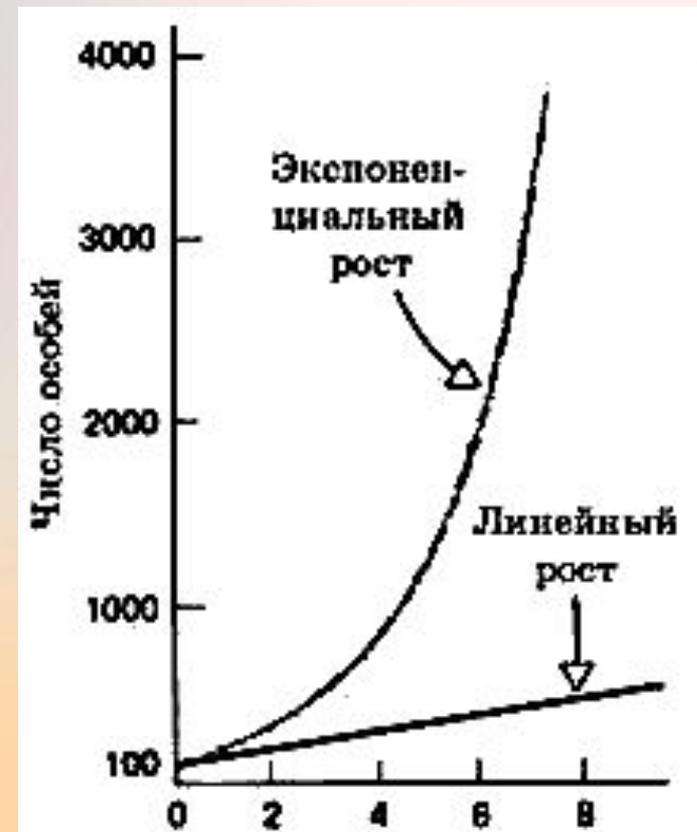
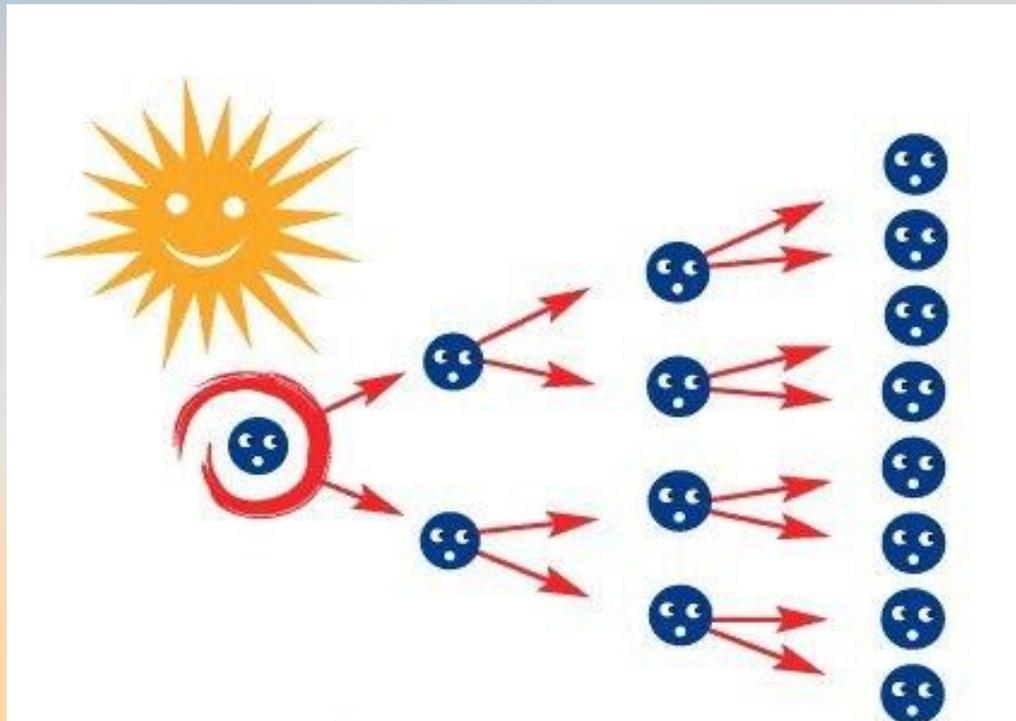


осенью, и весной)
В теплое время года человек чаще всего может заболеть бактериальной инфекцией, т.к. бактерии любят теплую температуру окружающей среды

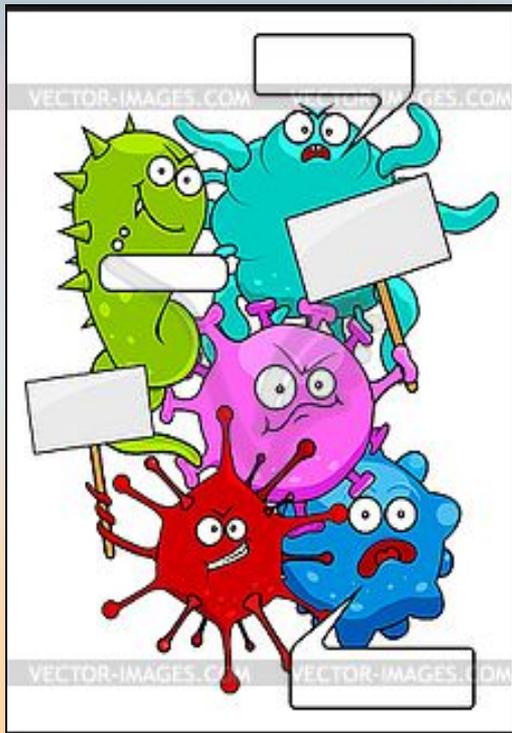


В холодное время года человек чаще всего может заболеть вирусной инфекцией. Вирусы хорошо сохраняются во внешней среде при низких температурах.

Летом в условиях теплых температур окружающей среды бактерии начинают размножаться с очень большой скоростью **в геометрической прогрессии** (так называемый **экспоненциальный рост**)



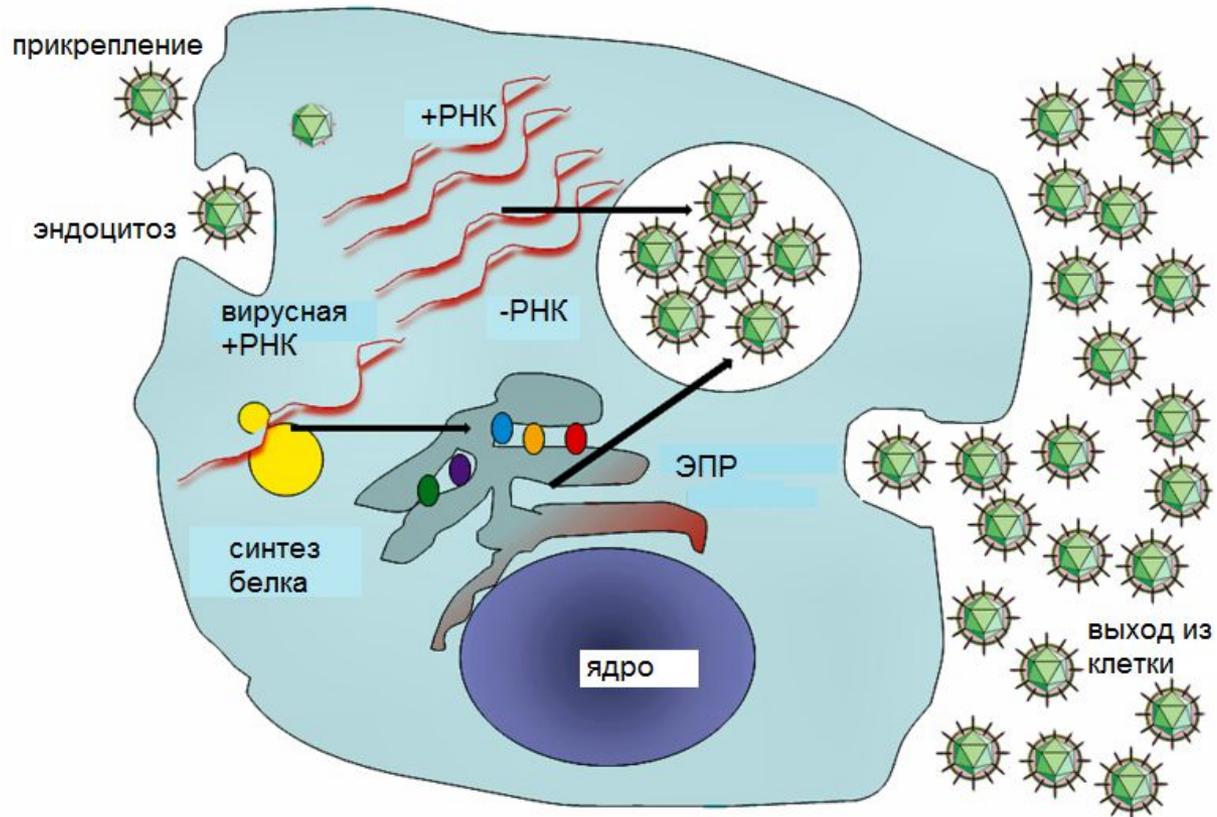
В холодное время года можно заболеть вирусной кишечной и воздушно-капельной инфекцией



**ротавирусы,
норовирусы,
астровирусы,
энтеровирусы,
аденовирусы,
а также вирус гриппа**

- **Вирус** — неклеточный инфекционный агент, который может воспроизводиться только внутри живых клеток.

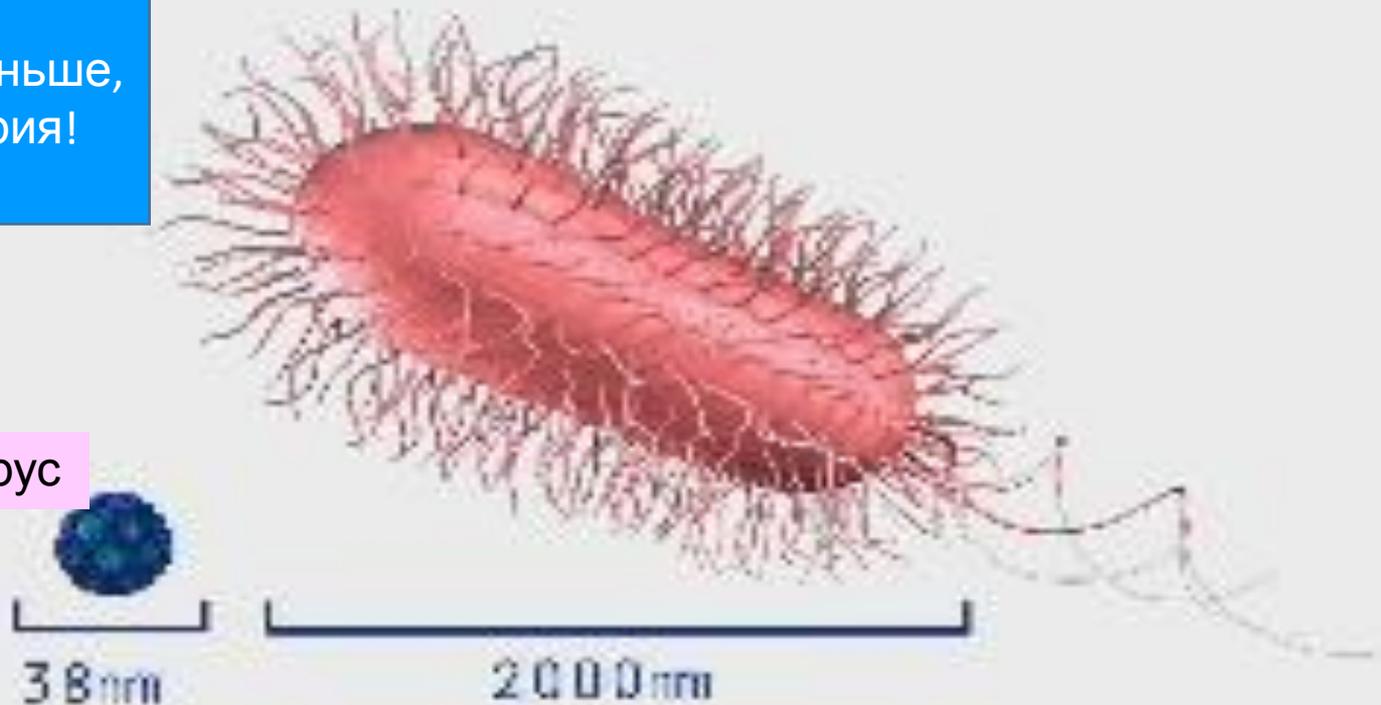
Вирусы не размножаются клеточным делением, поскольку не имеют клеточного строения. Вместо этого они используют ресурсы клетки-хозяина для образования множественных копий самих себя, и их сборка происходит внутри клетки.



Кишечная бактерия

В 52 раза меньше,
чем бактерия!

Кишечный вирус



Для развития болезни
достаточно
попадания в организм
от 10 вирусных частиц

Развитие болезни наступает при попадании тысяч, миллионов и даже миллиардов бактерий. Но помним про геометрическую прогрессию роста. Достаточно 1-3 часов, чтобы из 1 бактерии выросла огромная миллионно-миллиардная популяция



Маленький - но удаленький!

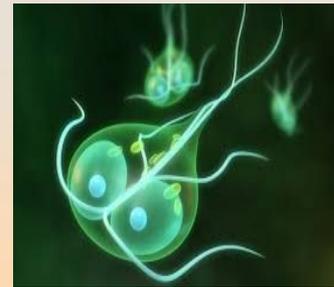
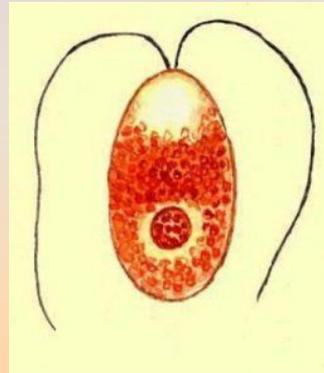
Симптомы кишечных инфекций

- **Повышение температуры тела**
- **Интоксикация (слабость, вялость, головная боль, общее недомогание)**
- **Боли в животе**
- **Отсутствие аппетита**
- **Тошнота**
- **Рвота**
- **Жидкий и частый стул**

Когда ты болеешь особенно важно вымыть руки после посещения туалета, соблюдать правила личной гигиены, чтобы не заразить окружающих людей!!!



Чистые руки – это профилактика паразитарных болезней и ГЕЛЬМИНТОЗОВ



гименолепидоз

амёбиаз

криптоспоридиоз

энтеробиоз

лямблиоз

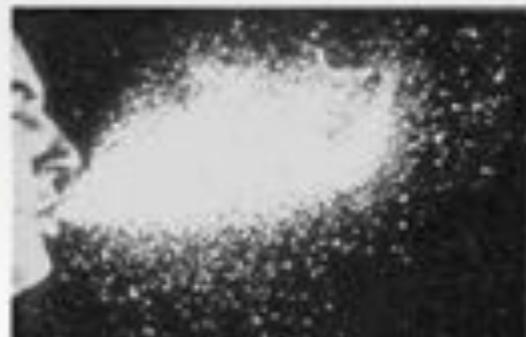
•Дотрагиваясь грязными руками до рта, носа, глаз можно заболеть не только кишечными инфекциями, но и воздушно-капельными инфекциями, например гриппом!



**Патогены, такие, как вирус гриппа,
проникают в организм через
слизистые оболочки и довольно часто
– как раз за счет прикосновений руками
к лицу.**



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 а 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

Когда следует мыть руки?



- после прихода с улицы
- перед едой
- после кашля или чихания



- после посещения туалета
- после общения с животными



- после игр и занятия спортом



- после поездки в транспорте, визита в магазин, обращения с деньгами



Вопрос 3. Можно ли качественно вымыть руки без мыла?

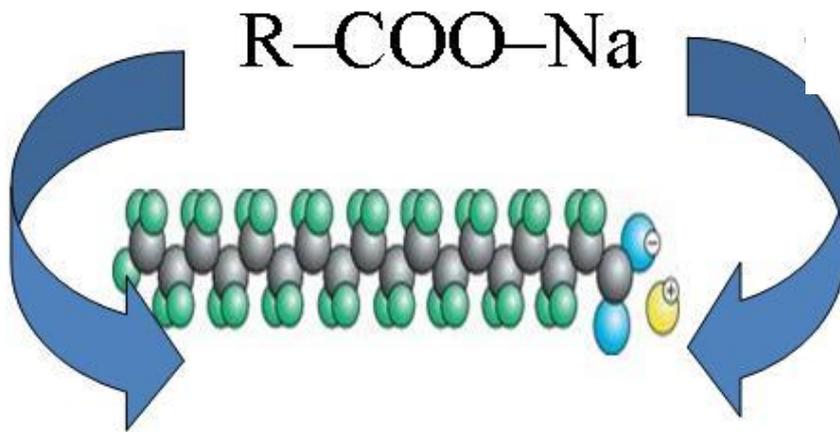


•Нет

•Да

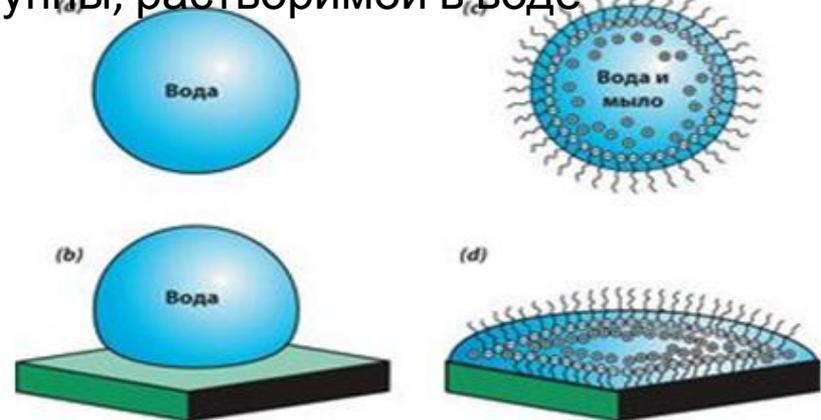


Для мытья мы мыло смешиваем с водой



Мыла – это соли высших органических кислот. Молекула мыла состоит из двух частей: углеводородного радикала, обладающего водоотталкивающими свойствами, и полярной карбоксильной группы, растворимой в воде

Мыло уменьшает
поверхностное натяжение
воды, что приводит к
улучшению
смачиваемости
поверхности и качества



Капля чистой воды (а) почти не растекается по большинству поверхностей (b)

Капля воды с добавкой мыла (с) хорошо смачивает поверхности (d)

Молекулы мыла гидрофобными концами присоединяются к частичке грязи, гидрофильными концами – к молекулам воды. Происходит очищение.

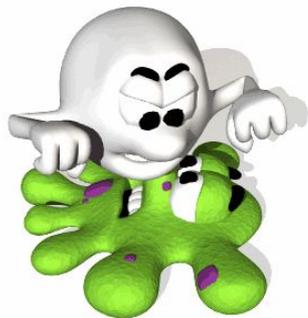
Вопрос 4. За какое минимальное время можно качественно вымыть руки?

•А. 10 секунд



•Б. 20 секунд

•В. 1 – 2 минуты



Моем руки правильно!



1

Смочите руки водой



2

Нанесите на ладони жидкое мыло



3

Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания

Моем руки правильно!



4

Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки (пальцы при этом перекрещены)



5

Потрите ладони, перекрестив пальцы



6

Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки



7

Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки

Моем руки правильно!



8

Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



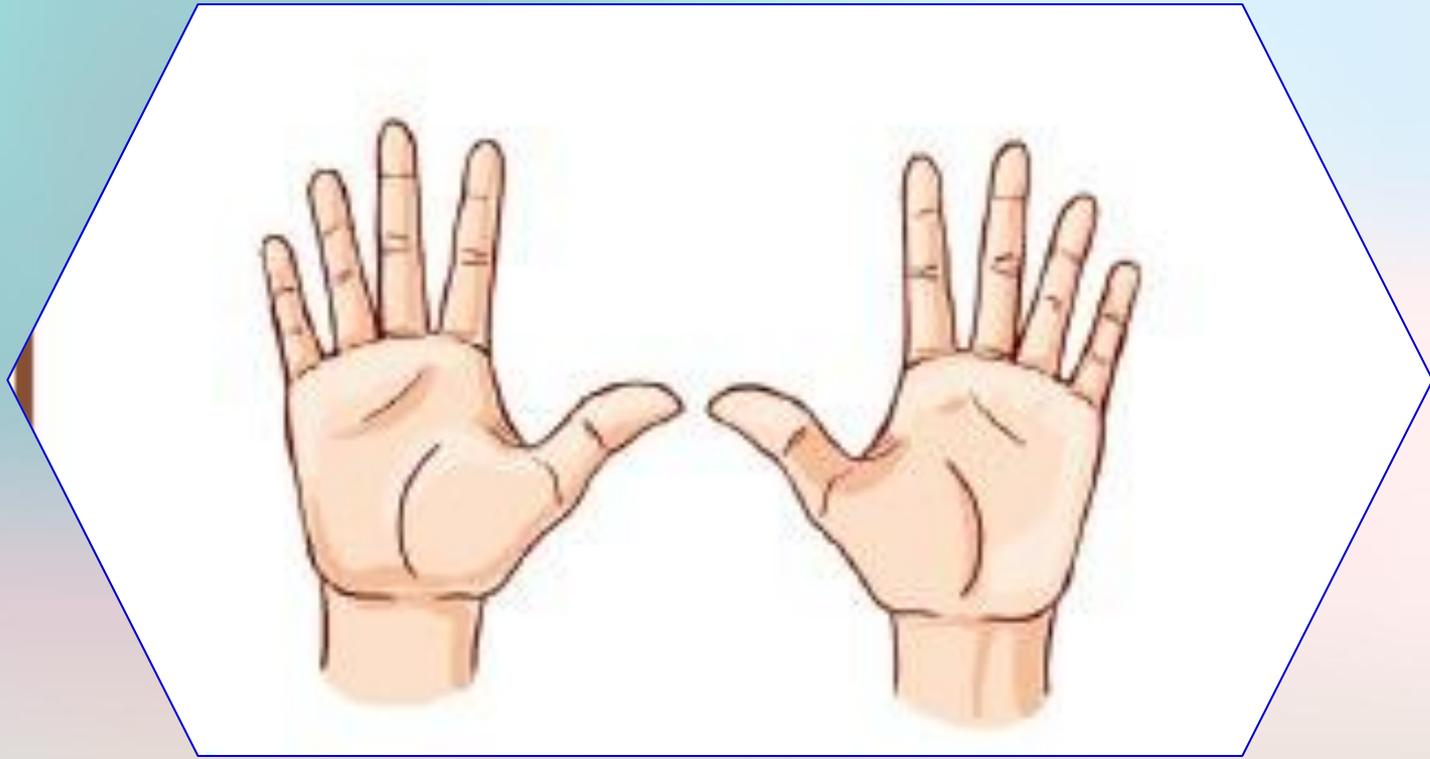
9

Промойте руки под струей воды



10

Тщательно высушите одноразовым полотенцем



**20 секунд – и ваши руки в
полной безопасности**

Помните!!!

**Кишечные и вирусные респираторные
инфекции –**

**это инфекции, которые можно
предупредить, соблюдая правила
гигиены!**

И будьте здоровы!!!

