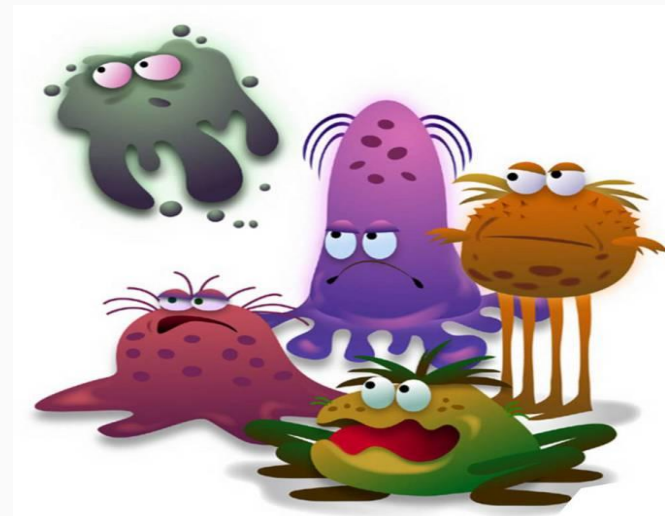




# **ЧИСТЫЕ РУКИ спасают жизнь**



- Каждый из нас еще с детских лет знает, что надо мыть руки перед едой, после возвращения домой с улицы...
- Но многие не делают этого или делают неправильно!
- Для чего это нужно делать и как?



# Зачем мыть руки?

- На руках человека живет около 1500 бактерий и вирусов на одном квадратном сантиметре!



**Существует множество заболеваний, которых запросто можно избежать, если всего-навсего помыть руки.**

**КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ  
или  
болезни грязных рук...**

**ВИРУСНЫЕ  
РЕСПИРАТОРНЫЕ  
ИНФЕКЦИИ**



# КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

**вирусы**

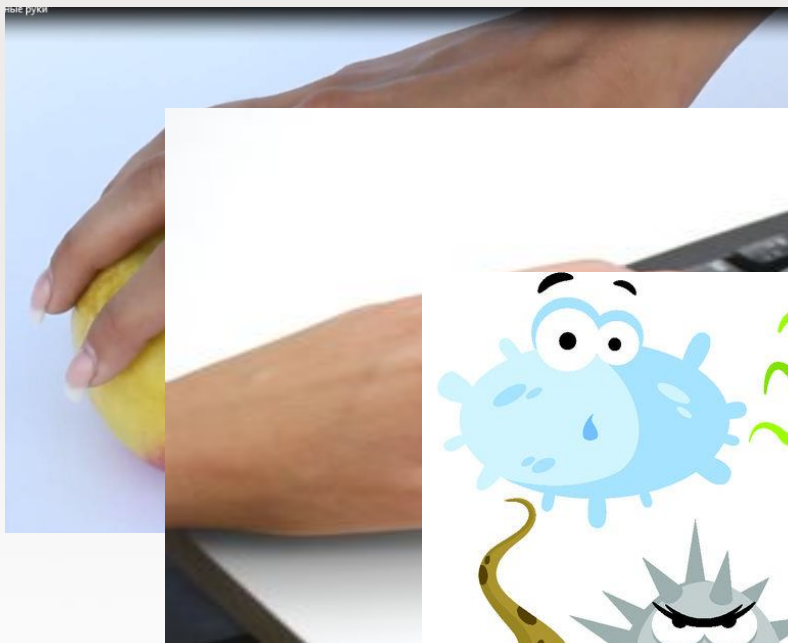
**бактерии**



**Чаще болеют  
в зимне - весеннее время**

**Чаще болеют  
в летне-осеннее время**

***Таким образом, кишечные инфекции «сопровождают» нас на протяжении всего года.***



**Даже самые привычные  
вещи могут быть факторами передачи кишечных  
инфекций...**

# Необходимо знать, что возбудители инфекций устойчивы во внешней среде

Возбудитель сальмонеллёза  
переживает в воде до  
5 месяцев

Возбудители дизентерии  
выживают на посуде  
до 30 дней, на белье – до  
36 дней,  
на бумаге - до 60 дней.

Вирусы  
сохраняют  
жизнеспособност  
ь  
при низкой  
температуре  
несколько лет

???



# Как же происходит распространение инфекции?

Больной или носитель инфекции

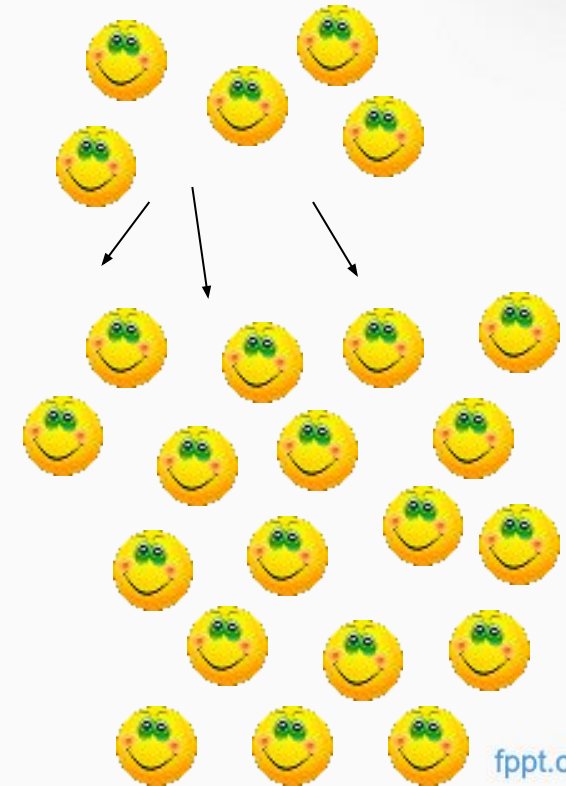
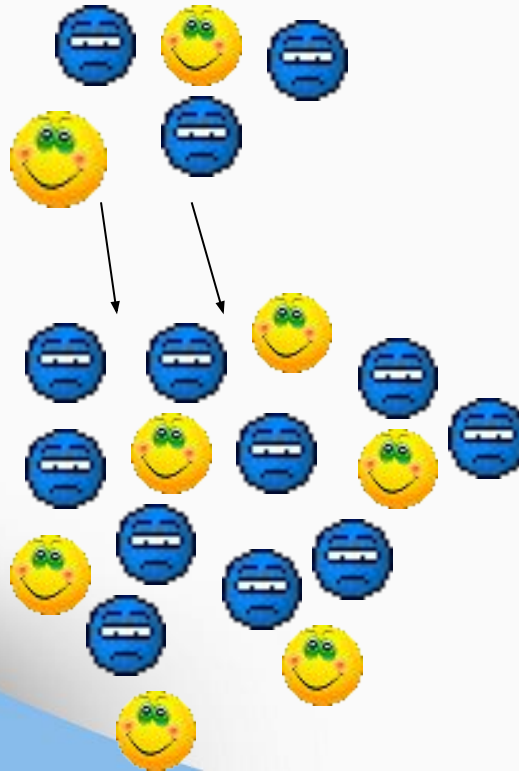


Нарушает правила личной гигиены

Соблюдает правила личной гигиены

Семья

Коллектив





# Правило №1 ГИГИЕНА РУК

Если бы микроорганизмы были таких размеров – это выглядело бы так!



соблюдение мероприятий по гигиене рук было бы 100%



Но к сожалению, это не так!  
Тогда в чём же проблема?

Например размеры вирусных частиц — измеряются в нанометрах, т.е.  $10^{-9}$

# 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



# Моем руки правильно!



1 Смочите руки водой



2 Нанесите на ладони жидкое мыло



3 Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания



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



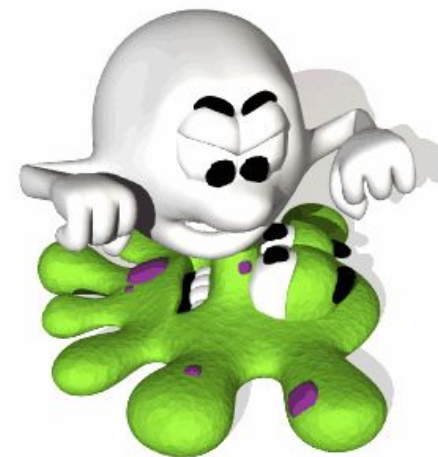
8 Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



9 Промойте руки под струей воды



10 Тщательно высушите одноразовым полотенцем



# Моем руки правильно! Шаг 1:



1

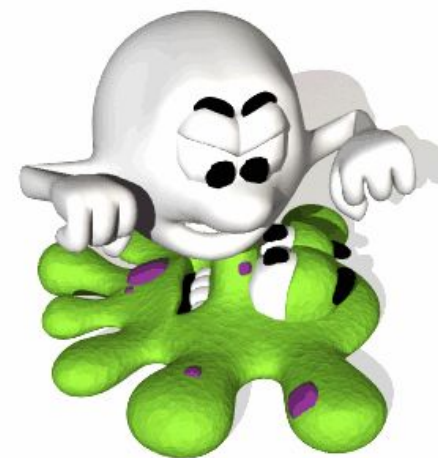
Смочите руки водой

# Моем руки правильно! Шаг 2:



2

Нанесите на ладони жидкое мыло



# Моем руки правильно! Шаг 3:



3

Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания

# Моем руки правильно! Шаг 4:



4

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

# Моем руки правильно! Шаг 5:



5

Потрите ладони,  
перекрестив пальцы



# Моем руки правильно! Шаг 6:



6

Вымойте согнутые кончики  
пальцев ладонью другой руки

# Моем руки правильно! Шаг 7:



7

Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки

# Моем руки правильно! Шаг 8:



8

Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки

# Моем руки правильно! Шаг 9:



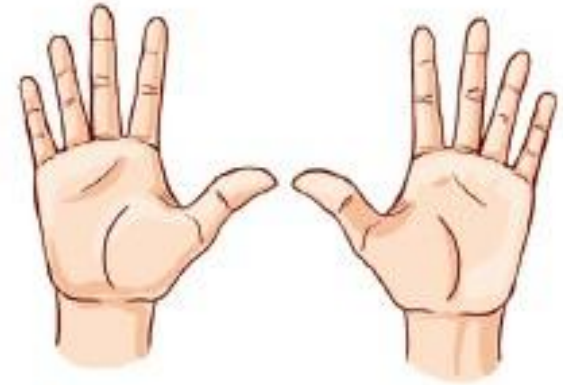
9

Промойте руки под струей воды



10

Тщательно высушите  
одноразовым полотенцем



**Мытье рук с соблюдением определенных правил – один из лучших способов профилактики кишечных заболеваний, который требует только мыла и теплой воды!!**

# Правило № 2 - Мытьё продуктов питания, употребляемых в сыром виде

- Яблоки, бананы, мандарины, киви, виноград, огурцы, помидоры, зелень перед употреблением необходимо промывать горячей водой и ошпаривать.
- **При ошпаривании микробы погибают за считанные секунды!!!**



# Правило № 3 Строгое соблюдение условий хранения продуктов питания!!!



- Для разных продуктов существуют разные правила хранения.
- Продукты, которые называются скоропортящимися (молоко, творог, сметана, торт, мясо, рыба, колбаса и т.п.) можно хранить только в холодильнике.
- На этикетке продуктов указан срок их годности и условия хранения, которые следует обязательно соблюдать.

# **Помните!!!**

**Кишечные и вирусные респираторные инфекции –**

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

**гигиены!**



# **И будьте здоровы!!!**