

## Когда же надо мыть руки?

**После посещения туалета.** Много бактерий находится на предметах туалета: ёршике, кнопке слива воды и крышке унитаза.

**Поездка в транспорте.** Большое количество микробов находится на шестах и ручках, кнопках и рычагах для открытия дверей.



**Контакт с деньгами.** Деньги переходят из рук в руки и являются переносчиками инфекций.

**Работа с землей.** В земле содержатся вредные микробы и яйца глистов.

**После контакта с больным.** На предметы, находящиеся в комнате больного человека оседают опасные переносчики болезней.

**При чихании или кашле** закрывая рот руками, мы выталкиваем много болезнетворных микробов, которые оседают на руках и распространяются при рукопожатии или при касании предметов.



**После контакта с животными.** На шерсти животных и на их слизевых оболочках, например, на носу и глазах живут микробы и яйца глистов.

**Перед едой.** При контакте невымытых рук с продуктами питания мы переносим все микробы внутрь организма.

## Что делать, если нельзя помыть руки?

Бывают ситуации, когда срочно нужно помыть руки, но возможности нет... В таких случаях помогут влажные салфетки, спиртовые салфетки или средства для очистки рук без воды, но... они **не гарантируют 100% очищение рук от болезнетворных микробов...**

**Влажными салфетками** можно очистить руки от грязи и пыли если нельзя их помыть. Они удобны - имеют маленький размер и легко помещаются в сумочку или карман.

Но вы не удалите все микробы, если руки сильно загрязнены.

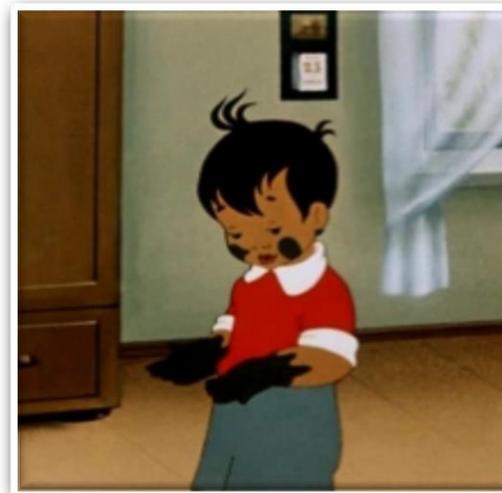
**Спиртовые салфетки** справляются со всеми вредными и полезными микроорганизмами на наших руках, растворяют краску и жир. Недостаток – они сушат кожу и удаляют все микроорганизмы, в том числе и полезные.

**Мойте руки, и вы уберёжете себя и своих членов семьи от приобретения заболеваний!!!**

*Чистые руки – это привычка,  
которую нужно привить  
нашим детям!!!*

*Полубуйся на себя:  
У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса,  
У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки,  
Даже брюки, даже брюки  
Убежали от тебя.*

*К.М. Чуковский*



Единый консультационный центр Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43

15 октября – «Всемирный день чистых рук» проводится с 2008 года.

Основная задача - повышение уровня информированности населения о влиянии на здоровье человека процедуры мытья рук. Своевременное и правильное мытье рук с применением мыла защищает нас не только от различных заболеваний, но и останавливает их рост.

Существует целая категория заболеваний, именуемая «**болезни грязных рук**». Ведь именно на грязных руках с преогромным удовольствием живут и размножаются микроорганизмы, среди которых есть и болезнетворные. Попадая с поверхности кожи в человеческий организм, они могут спровоцировать недуг.

1. Одна из самых распространенных «болезней грязных рук» – **желтуха (болезнь Боткина, гепатит А)**. Это инфекционное заболевание, поражающее печень.

2. Еще одно заболевание – **энтеробиоз (гельминтоз, заражение острицами)**. Наличие в кишечнике паразитов не только доставляет неудобства больному, но и чревато самыми тяжелыми последствиями. Например, проникая в матку, могут стать причиной поражения матки и фаллопиевых труб, в результате которого развивается бесплодие.

3. **Лямблиоз**, тоже является одним из заболеваний «грязных рук». Вызывается простейшим микроорганизмом лямблия, которые паразитируют в пищеварительной

системе человека, обкрадывая его организм, вызывая механические повреждения слизистой кишечника. Часто паразит, активно выделяющий токсины, провоцирует появление тяжелых аллергических реакций.

4. **Дизентерия** – инфекционное заболевание, поражающее толстый кишечник. Дизентерийная палочка прекрасно чувствует себя в антисанитарных условиях, передается при контакте здорового человека с больным или употреблении загрязненных продуктов, воды.

5. **Сальмонеллез, стоматит**, и другие инфекционные заболевания всегда подстерегают человека, уделяющего недостаточно внимания личной гигиене.

### Как же правильно мыть руки???



Тереть ладонью о ладонь



Левой ладонью по тыльной стороне правой кисти и наоборот



Тереть ладони со скрещенными растопыренными пальцами



Тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки



Поочередно круговыми движениями тереть большие пальцы рук



Поочередно разнонаправленными круговыми движениями тереть ладонь кончиками пальцев противоположной руки

# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Подробнее на  
[www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

## МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,  
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ  
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА  
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ  
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ  
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ  
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

## КОГДА МЫТЬ?

### ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

### ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контактa с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контактa с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

**МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**