

Для улучшения качества своей жизни
и хорошего самочувствия **мойте руки:**

- ✳ до, во время и после приготовления пищи;
- ✳ перед принятием пищи;
- ✳ после ухода за больным членом семьи;
- ✳ перед тем, как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;
- ✳ после посещения туалета;
- ✳ после смены подгузников или ухода за детьми;
- ✳ после кашля, чихания, очищения носа;
- ✳ после ухода за животными;
- ✳ после обращения с бытовыми отходами;
- ✳ после возвращения домой с улицы.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



Чистые руки -



Залог здоровья!

Помните! Гигиена рук – не просто рекомендация,
которой можно пренебречь. **Это необходимость!**

Будьте здоровы!

Подавляющее большинство инфекций возникает потому, что люди не моют руки: перед едой, после туалета, контакта с животными или больными, проезда в транспорте и т.д. В результате наши квартиры превращаются в рассадник инфекции: микробы скапливаются на дверных ручках, выключателях, поверхностях столов, в ваннах и в туалетах, на одежде, на полотенцах и на постельном белье. Поэтому может заразиться любой член семьи, даже не выходя из квартиры.

Так переносятся **грипп, ОРВИ, тяжёлые желудочно-кишечные инфекции, гепатиты, кожные и другие заболевания**. У людей с ослабленным иммунитетом это может закончиться пневмонией, и вылечиться удаётся не всегда.

Кроме того, во всем мире более 200 млн. человек в год болевают инфекциями желудка и кишечника разной степени тяжести – с температурой, рвотой и поносом, – и одной из причин является пренебрежительное отношение к гигиене рук.



Если вы будете регулярно и правильно мыть руки, то сможете уберечь свое здоровье и здоровье окружающих от опасных микробов, вирусов и обыкновенной грязи. Даже если вы моете руки, все равно прочитайте наши рекомендации, и вы узнаете о том, как это делать правильно.

Основные рекомендации по мытью рук:

- Смочив руки (лучше тёплой водой), тщательно намыльте их и трите (хотя бы 15 секунд). При этом **внимание стоит уделять всем зонам рук** (тыльной и внутренней сторонам ладоней, между пальцами, самим пальцам и даже ногтям).
- **Чем больше пены образуется при мытье – тем лучше**. Недостаточно просто поводить куском мыла по коже, а после сполоснуть.
- Лучше снимать украшения перед мытьём рук, поскольку микроорганизмы скапливаются и под ними.
- Проблемными пунктами после мытья рук являются выключение крана и вытирание рук. Поскольку на кране скапливается большое количество бактерий, то в общественных местах для его выключения лучше использовать салфетку, а дома достаточно следить за чистотой крана. **Для вытирания рук нужно использовать сухое и чистое полотенце**.
- Антибактериальное мыло (на упаковке так и написано) практически ничем не отличается от обычного, но при этом может наносить вред коже (ссыхается и покрывается микротрещинами). Поэтому **лучше использовать обычное мыло** – оно прекрасно справляется со своими функциями.
- Выберите гигиенические средства, которые лучше всего подходят именно для вашей кожи. В таком случае вы сможете не только избежать многих проблем со здоровьем, но и сохранить (или даже улучшить) состояние кожи ваших рук.

