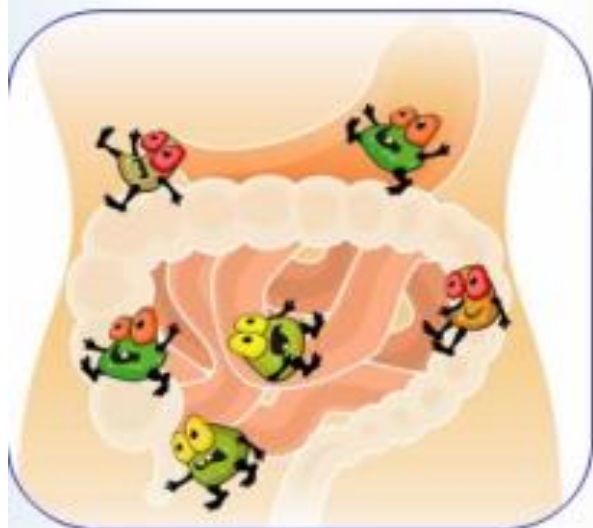


Давайте хорошо посмотрим на наши ладошки...

Они чистые???

Но это только на
первый взгляд!



На руках, как и на
всех окружающих
нас предметах,
живут **микробы**,
которые попадая к
нам в **рот** и
животик, могут
вызвать там
болезни.



Микробы очень маленькие, их не видно без специальных приборов, но они живут везде... На наших руках, продуктах, игрушках, шерсти животных, в воде, воздухе и других предметах



Поэтому даже самые привычные вещи могут быть опасными...



А под нашими украшениями (колечками, браслетами) может скапливаться



количество микробов, равное населению Европы



кольца

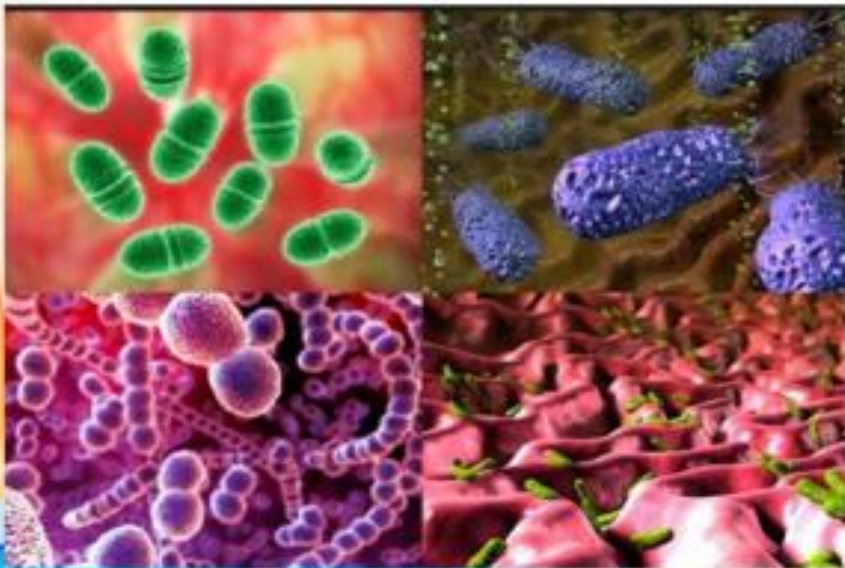


браслет

Зачем мыть руки?

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

среди них встречаются и довольно опасные, которые могут вызывать болезни «грязных рук».



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 и обращения с деньгами



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

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

Кишечные инфекции

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

**Глисты (паразитарные
болезни)**

Чесотка (заразные кожные)



Заболевания, которые могут передаваться через
грязные руки:

кишечные инфекции

(сальмонеллез, гепатит А,
ротавирусная инфекция и др)

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

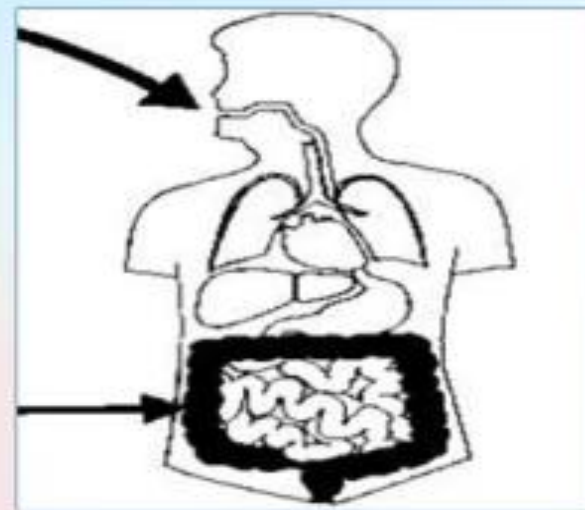
**паразитарные болезни
(глисты),**

заразные кожные (чесотка)

**а также различные
воспалительные болезни
полости рта, глаз
(стоматиты, конъюнктивиты)**



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



Если дотрагиваться грязными ручками до рта, носа, глаз, то можно заболеть и «простудными» инфекциями – появляется кашель, насморк, температура





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



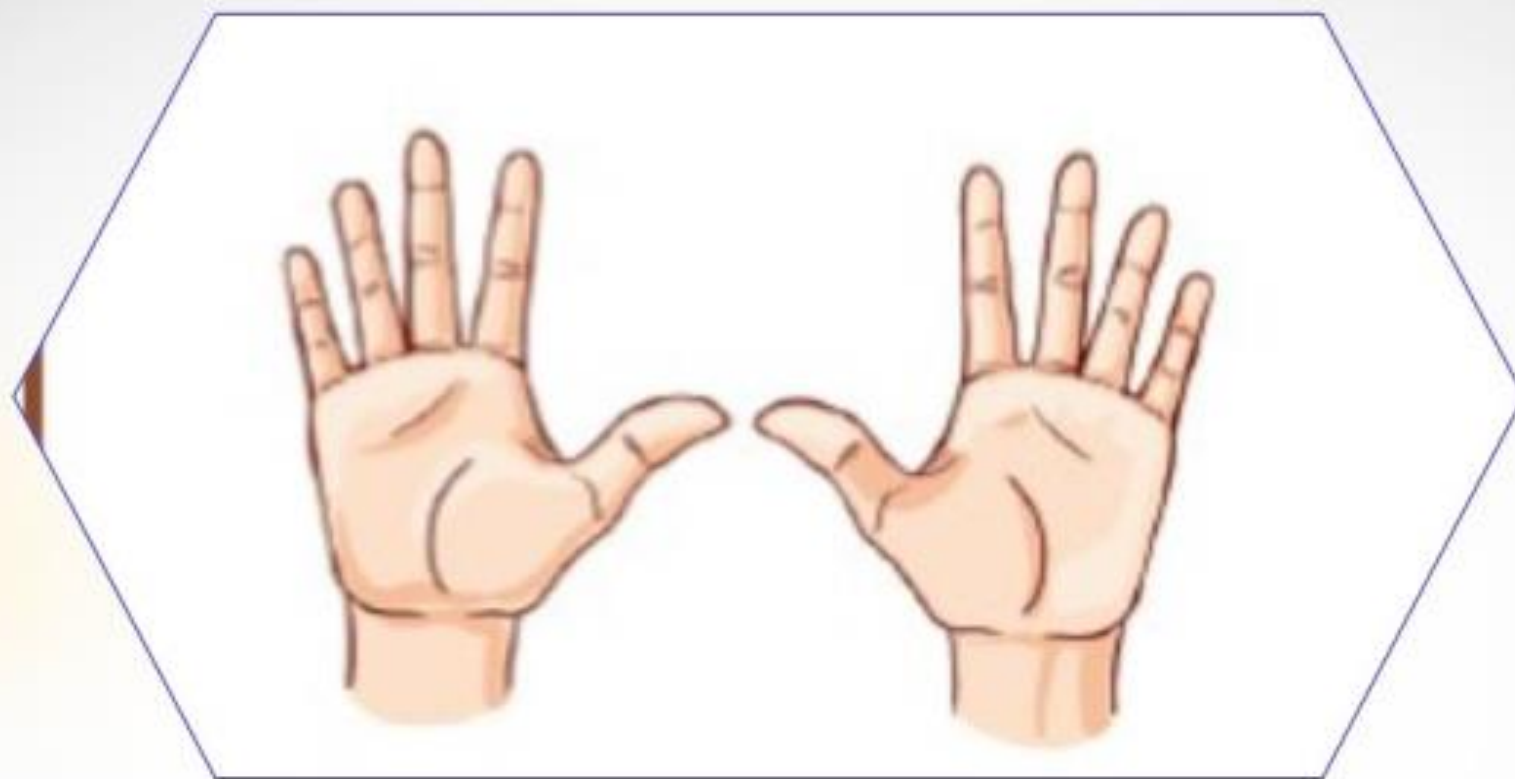
9

Промойте руки под струей воды



10

Тщательно высушите одноразовым полотенцем



**20 секунд – и ВАШИ РУКИ в
полной БЕЗОПАСНОСТИ**