



Генеральной Ассамблеей ООН ежегодно 15 октября проводится Всемирный день чистых рук

Всемирный День Чистых Рук посвящен основам личной гигиены. Его главная цель – сделать

80% инфекционных заболеваний передаются через прикосновение.

Под прикосновением понимается не только общение между людьми, но и касание собственного рта, носа, пищи. Прикосновение к пище грязными руками может привести к заражению такими инфекциями как сальмонеллез, диарея, стафилококковая инфекция

Прикасаясь к лицу грязными руками, можно заразиться острыми респираторными инфекциями, коронавирусной инфекцией и гриппом.

Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов, необходимо мыть руки:

- После прихода с улицы
- После посещения туалета

- Перед приготовлением и приемом пищи
- После прикосновения к сырому мясу и рыбе
- После очищения носа или чихания
- После прикосновения к животным, в том числе домашним
- После посещения общественных мест, особенно после общественного транспорта
- После уборки помещения
- Перед сном
- После ухода за больным

Самыми «грязными» предметами признаны: деньги, телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

Как правильно мыть руки?

1. Смочите руки водой и смажьте ладони мылом

2. Вспеньте мыло и мойте поверхности рук, пальцы, ладони, ногти в течение 10-15 секунд
3. Еще 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды
4. Не разбрызгивайте воду.
5. Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.
6. После мытья закрывайте кран бумажным полотенцем — перед мытьем его всегда касаются грязными руками.
7. Выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

Заботьтесь о здоровье своем и здоровье ваших близких - регулярно мойте руки с мылом и помните, чистые руки – залог вашего здоровья!