

15 октября – Всемирный день чистых рук

Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др. Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем.



Чтобы сохранить свое здоровье, придерживайтесь 5 простых шагов при мытье рук:

1. Смочите руки водой и намыльте их.
2. Трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями.
3. Продолжайте тереть руки еще 15 секунд.
4. Смойте мыло под проточной водой.
5. Высушите руки.

Для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия близких 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.

Дома пользуйтесь обычным мылом без антибактериальных свойств.

Будьте примером, а не источником инфекции!

