



АКЦИЯ



ЧИСТЫЕ РУКИ -

ЗАЛОГ

ЗДОРОВЬЯ!

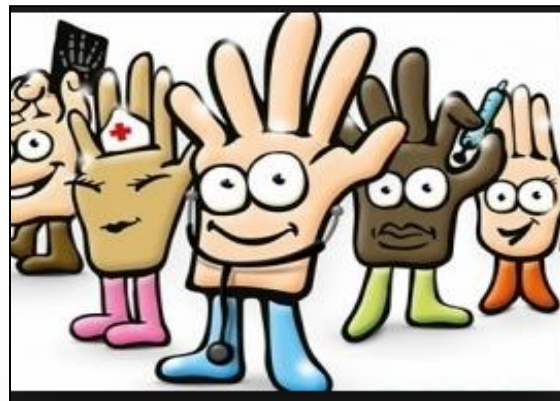


Ежегодно в нашей стране проводятся мероприятия, посвящённые гигиене рук, правильному их мытью, важности поддержания чистоты рук.

Неужели проблема настолько серьёзная?

Для чего нужно мыть руки и как?

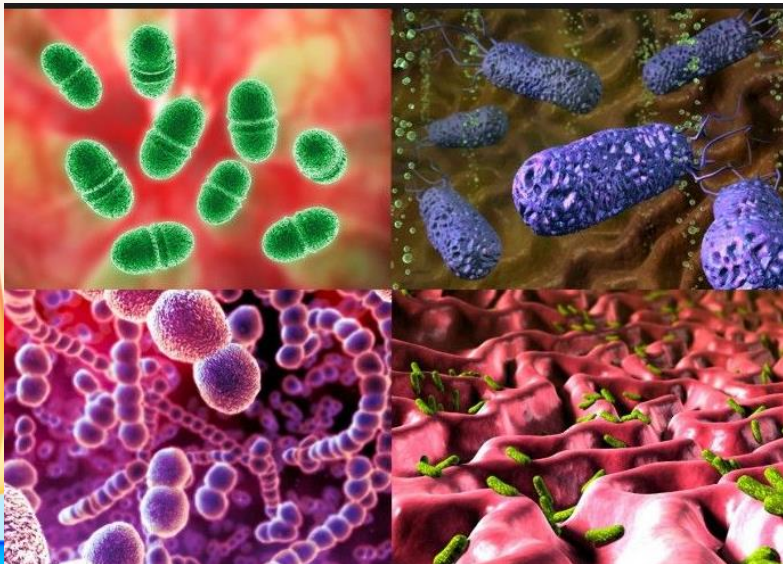
Давайте будем разбираться



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».





А под нашими украшениями
(**колечками,**
браслетами) может
скапливаться



количество микробов,
равное населению
Европы



кольца



браслет

**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)



Симптомы кишечных инфекций

- **Повышение температуры тела**
- **Слабость, вялость, головная боль, общее недомогание**
- **Боли в животе**
- **Отсутствие аппетита**
- **Тошнота**
- **Рвота**
- **Жидкий и частый стул**

Когда ты болеешь особенно важно вымыть руки после посещения туалета, соблюдать правила личной гигиены, чтобы не заразить окружающих людей!!!





Поэтому даже самые привычные вещи могут быть опасными...

Вопрос: в какое время года человек чаще может заболеть кишечной инфекцией?



Ответ: в любое время года.

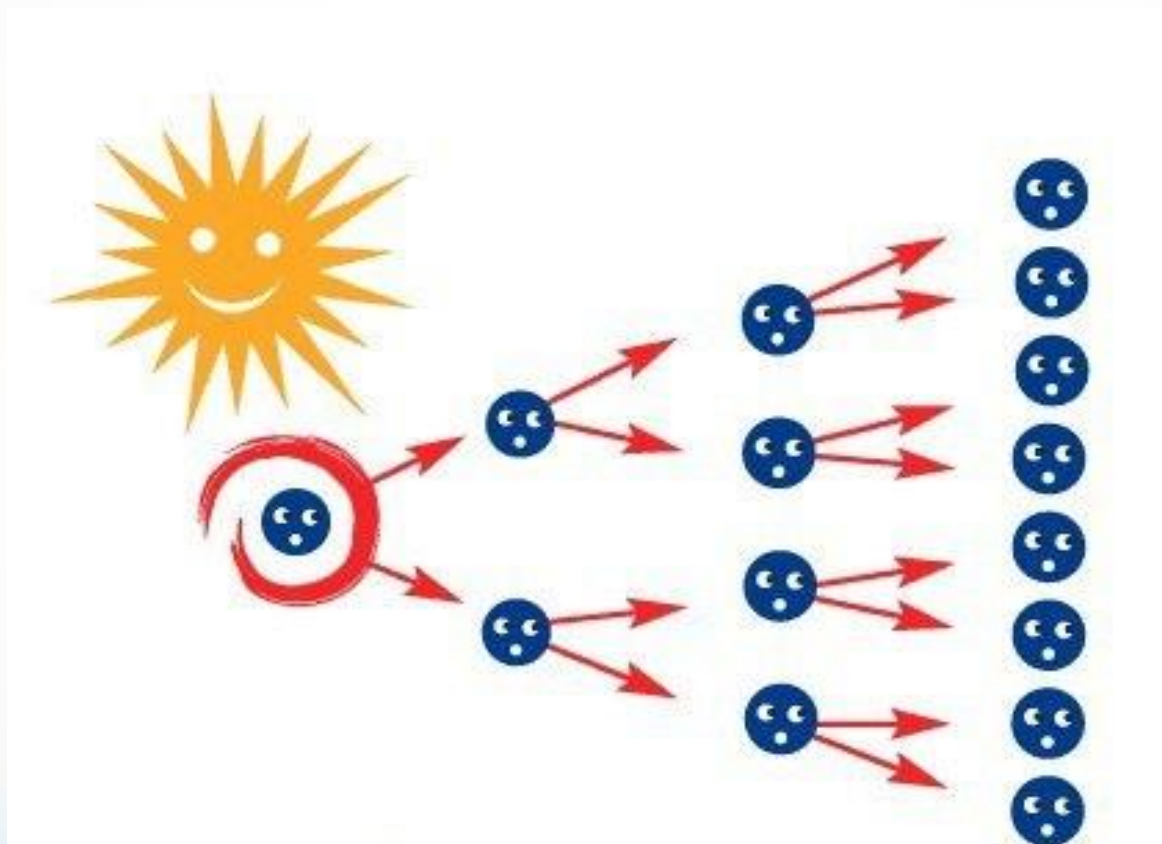


В теплое время года человек чаще может заболеть бактериальной инфекцией, т.к. бактерии любят теплую температуру окружающей среды

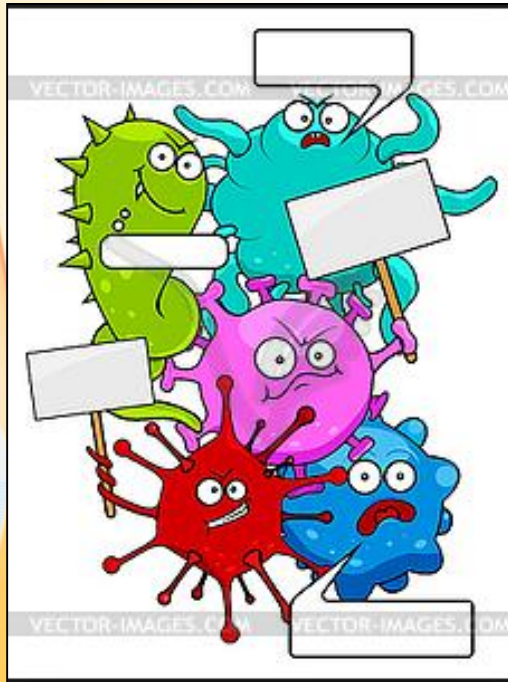


В холодное время года человек чаще может заболеть вирусной инфекцией. Вирусы хорошо сохраняются во внешней среде при низких температурах.

Летом в условиях теплых температур окружающей среды бактерии начинают размножаться с очень большой скоростью



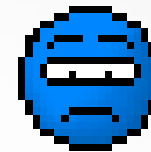
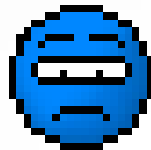
В холодное время года можно заболеть вирусной кишечной и воздушно-капельной инфекцией



**ротавирусы,
норовирусы,
астровирусы,
энтеровирусы,
аденовирусы,
а также вирус гриппа**

Как же происходит распространение инфекции?

Человек
с кишечной инфекцией

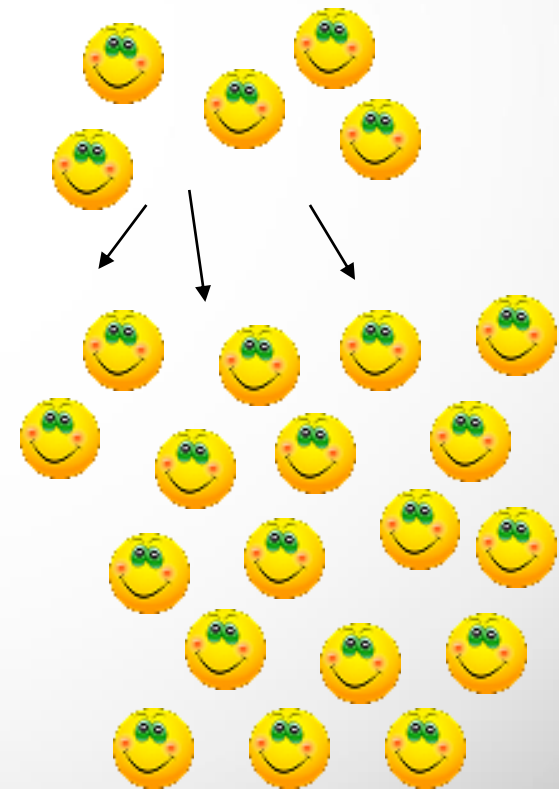
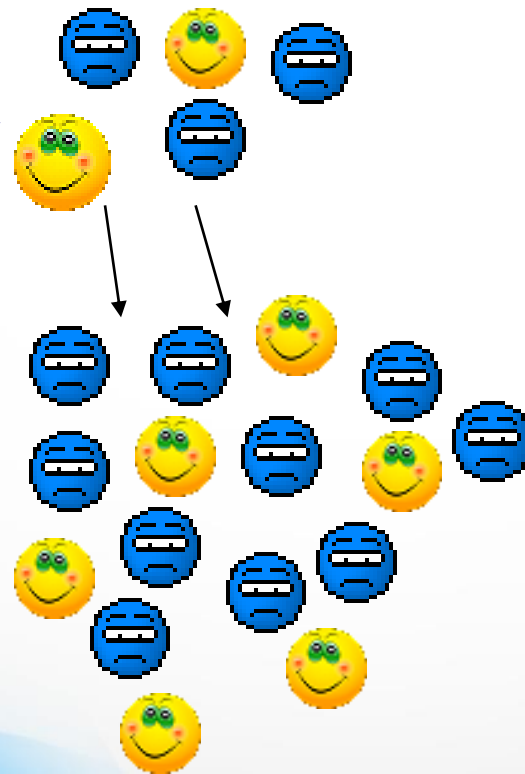


Не соблюдает правила
личной гигиены

Соблюдает правила
личной гигиены

Семья

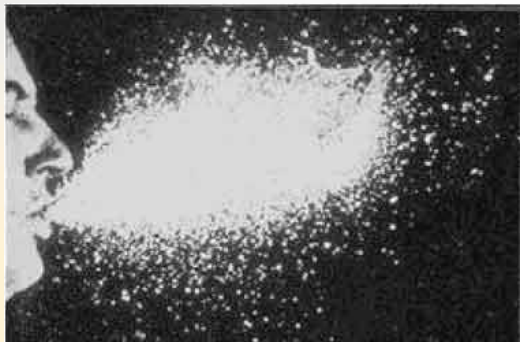
Класс, школа



- **Дотрагиваясь грязными руками до рта, носа, глаз можно заболеть не только кишечными инфекциями, но и воздушно-капельными инфекциями, например гриппом!**



РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ



при кашле и чихании нужно использовать носовой платок (лучше - одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования)

при отсутствии носового платка, чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладонь так как прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода



важно тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам

Правило №1 ГИГИЕНА РУК

Если бы микроорганизмы были таких размеров – это выглядело бы так!

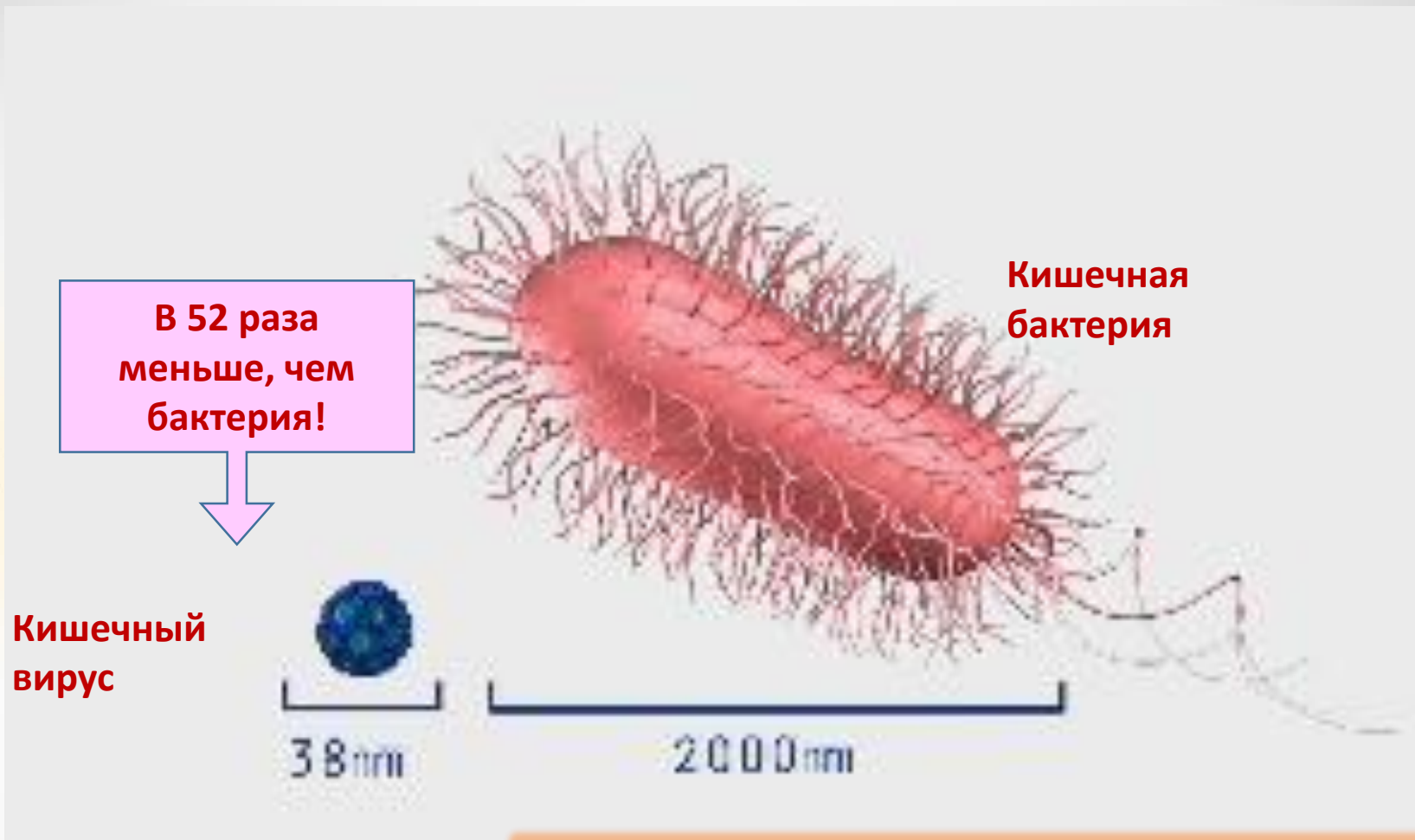


Но к сожалению, это не так!
Тогда в чём же проблема?

соблюдение мероприятий
по гигиене рук было бы 100%



Например, размеры
вирусных частиц —
измеряются в нанометрах,
т.е. 10^{-9}



Для развития болезни достаточно попадания в организм от 10 вирусных частиц

Развитие болезни наступает при попадании тысяч, миллионов и даже миллиардов бактерий. Однако достаточно 1-3 часов, чтобы из 1 бактерии выросла огромная миллионно-миллиардная популяция

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



Вопрос. Можно ли качественно
вымыть руки без мыла?



• НЕТ

• ДА



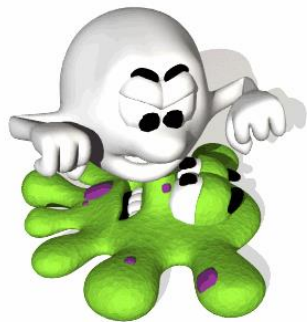
Вопрос. За какое минимальное время
можно хорошо вымыть руки?

• А. 10 секунд



• Б. 20 секунд

• В. 1 – 2 минуты



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!



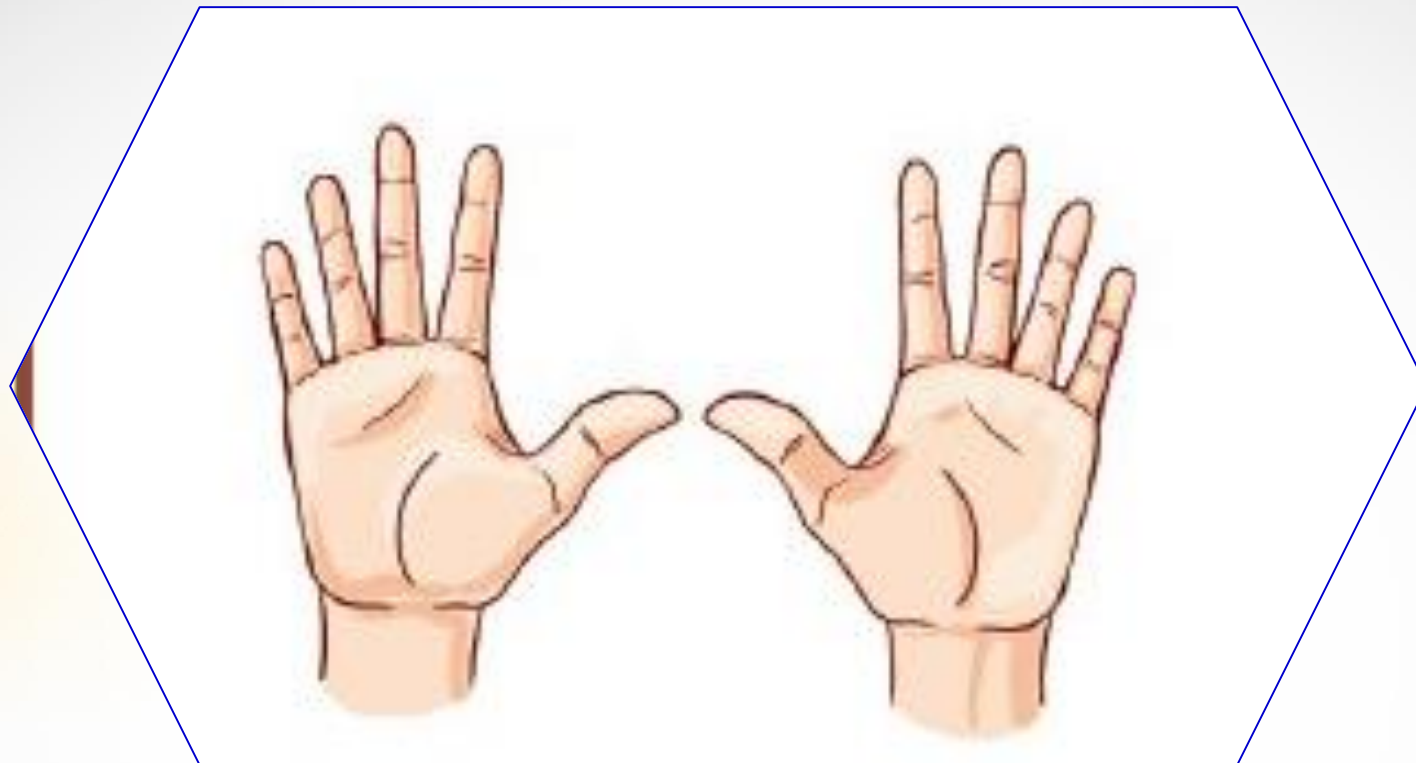
8 Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



9 Промойте руки под струей воды



10 Тщательно высушите одноразовым полотенцем



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

Помните!!!

***Кишечные и вирусные респираторные
инфекции –***

***это инфекции, которые можно предупредить,
соблюдая правила гигиены!***

И будьте здоровы!!!

