



Всемирный день чистых рук проводится 15 октября. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его.

Всемирный день чистых рук проходит в этом году под девизом «Наши руки, наше будущее».

Нужно помнить, что привычка регулярно мыть руки с мылом является одним из лучших способов избежать целого ряда опасных заболеваний и, тем самым, сохранить свое здоровье.

Напоминаем о правилах мытья рук:

- перед мытьем необходимо снять украшения и часы;
- смочите руки водой (вода должна быть комфортной температуры), мыло вспенить и растереть между ладонями;
- тщательно моем руки с тыльной стороны, промываем межпальцевые пространства, моем большие пальцы рук с помощью вращения, промываем кожу между пальцами и под ногтями;
- тщательно смываем мыло и ополаскиваем руки под струей воды;
- вытираем руки насухо;
- закрыть кран с помощью бумажного полотенца или салфетки – перед мытьем его всегда касаются грязными руками.

Мыть руки рекомендуется:

- после посещения общественных мест;
- после посещения туалета;
- после прихода с улицы;
- перед приготовлением и приемом пищи;

- после прикосновения к сырому мясу и рыбе;
- после чихания или кашля;
- до и после обработки ран;
- после ухода за больными, после контакта с вещами (выделениями) больного;
- в случаях, когда руки загрязнены и их мытье обязательно.

Заботьтесь о своем здоровье и здоровье ваших близких - регулярно мойте руки с мылом! Очень важно прививать детям навыки личной гигиены, в том числе мытья рук. «Наши руки, наше будущее!»

