



рудні руки є причиною багатьох захворювань і навіть смерті в деяких регіонах світу.

Досить інстинктивно доторкнутися немитими руками до області навколо очей, носа чи рота, і ми піддаємося величезному ризику зараження.

Чому потрібно мити руки?

Кожен дотик до дверної ручки, банкноти чи поруччя в автобусі означає, що ми отримуємо від 100 до 10 тисяч бактерій. Це бактеріальна бомба, яку можна знешкодити, тільки помивши руки. Треба лише всього кілька десятків секунд помити руки, щоб очистити їх на 90 відсотків від бактерій. Щоб отримати найкращий ефект, вистачить менше хвилини.

Як мити руки? Основні правила:

- мийте руки приблизно 30 секунд
- спочатку намочіть рук водою
- наберіть достатньо мила, щоб покрити всю поверхню ваших рук
- ретельно розподіліть мило по поверхні рук, старанно потираючи між пальцями
- не забувайте ретельно очищати простір між пальцями, тильну сторону пальців і область навколо великих пальців
- в кінці ретельно промийте руки водою і витріть їх насухо одноразовим рушником

Коли миєте руки в громадському місці, намагайтеся не торкатися вимитими руками дверних ручок, дверей та іншого обладнання, оскільки на них може бути багато бактерій. Виходячи з вбиральні, можна використовувати паперовий рушник, щоб мінімізувати контакт з бактеріями.

Чому необхідно мити руки?

Миття рук, це простий і ефективний спосіб зупинити поширення інфекцій, котрий на жаль, часто недооцінюють. На самперед, миття дозволяє видалити з поверхні рук, безпосередньо бактерії, віруси та грибки, що викликають цілий ряд серйозних захворювань, таких як сальмонела або грип. До "хвороб брудних рук" також можна віднести діарею, харчове отруєння та гепатит А.

Інструкція: як мити руки?

Як ефективно мити руки?

1. Намочи руки теплою водою. Нанеси рідке мило на долоню руки.
2. Намильте внутрішні поверхні долоні.
3. Переплетіть пальці і намильте між ними.
4. Намильте великий палець однієї руки іншою, а потім навпаки.
5. Намильте верхні частини рук по чергово, використовуючи іншу руку
6. Намильте зап'ястя.
7. Старанно промийте руки, щоб змити все мило. Потім висушіть їх.

Загальний час: 30 секунд

Не забувай про ці місця

Мий руки- зберігай життя

Це простий і дієвий спосіб, щоб спинити розповсюдження хвороб!

Сальмонела

Грип

Гепатит групи А

Діарея

Отруття