

Гигиена рук – защита от инфекций

Человек ежедневно касается руками множества предметов – двери, столы, документы, деньги, поручни в общественном транспорте и т.д.

Гигиена рук – первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением и распространением ряда инфекционных заболеваний, например, острых кишечных инфекций, вирусного гепатита А и других. Соблюдение такой простой процедуры может сохранить здоровье, а в ряде случаев – жизнь!

Обязательно мыть руки:

- Перед и после приготовления пищи (особенно после работы с сырыми пищевыми продуктами, мясом, овощами и т.д.)
- Перед использованием контактных линз
- После контакта с сильно загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка и т.д.)
- После посещения туалета или смены подгузника у ребенка
- После контакта с животными, их игрушками и принадлежностями
- После обработки любых ран или контакта с биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна) при уходе за заболевшим



Помните, микробы есть везде.
Мойте руки регулярно!

Важные правила мытья рук

Мыть руки обязательно с мылом, намывивая все поверхности не менее 20 секунд, не лишним будет дважды провести эту процедуру, особенно, если поверхность рук сильно загрязнена

Столько же времени стоит потратить времени на их тщательное ополаскивание под струей проточной воды

Обязательно насухо вытирать руки, ведь на влажных руках быстрее происходит размножение бактерий, чем на сухих

Вытирать руки с использованием личных или одноразовых бумажных полотенец

