



## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

### ГИГИЕНА РУК



Руки человека – это своеобразное «временное жилище» огромного числа микроорганизмов, которые могут вызвать у человека инфекционные и

паразитарные заболевания (кишечные инфекции, в том числе дизентерию, вирусный гепатит А, норо- и ротавирусные инфекции, гельминтозы и др.). Через загрязненные руки болезнетворные бактерии попадают в пищевые продукты, на разные предметы домашнего обихода, детские игрушки.

**Самыми «грязными» предметами являются общие телефоны, письменные столы, кнопки лифта, а также дверные ручки и выключатели света.**

Согласно статистическим данным, именно мытье рук с мылом при возвращении домой из общественных мест, а также после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой снижает возможность возникновения острых кишечных инфекций и респираторных заболеваний.

Когда обязательно мыть руки:

- перед приготовлением или приемом пищи, приемом лекарств;
- после контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка, пыль и т.д.);
- похода в туалет и смены подгузника у ребенка; работы с сырыми пищевыми продуктами, особенно после мяса; контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;
- контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна).

### КОГДА МЫТЬ РУКИ



### И главное, как правильно мыть руки:

Мыть руки нужно обязательно с мылом и не менее чем 10-15 секунд;

Столько же стоит потратить на их ополаскивание под струей проточной теплой, комфортной для рук, воды.

Нужно обязательно насухо вытирать руки, ведь влажные руки переносят больше бактерий и вирусов, чем сухие. Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.

Итого, в общей сложности 30-40 секунд, потраченные на «правильное» мытье рук могут предотвратить все так называемые «болезни грязных рук».



1 Намыливаем руки



2 Промываем между пальцев



3 Не забываем про тыльную сторону рук



4 И про ногти



5 Споласкиваем руки теплой водой



6 Вытираем насухо



**Мытье рук должно длиться не менее 20 секунд!**

**ПОМНИТЕ!  
СОДЕРЖАТЬ РУКИ В ЧИСТОТЕ  
ДОВОЛЬНО ПРОСТО,  
СЛОЖНЕЕ ВСЕГО –  
НЕ ЗАБЫВАТЬ  
ДЕЛАТЬ ЭТО.**

Заместитель главного врача по эпидемиологии  
Гродненского зонального ЦГЭ Тупик И.Р.