

Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

Обратите внимание: Спиртовой кожный антисептик для рук не является заменой мылу, если на ваших руках присутствуют следы явных загрязнений.

Помните, чистые руки — залог вашего здоровья!

Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г.Минска»

Чистые руки - залог здоровья!



Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.

По статистическим данным, мытье рук с мылом, при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40%, а респираторных инфекций — почти на 25%. Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем.



А вы знаете, что:

- ✚ на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;
- ✚ мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;
- ✚ на руках бактерии и вирусы могут оставаться живыми до 3 часов;
- ✚ под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе;



✚ самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света— как раз то, чем пользуются в офисах.

Очень важно тщательно мыть руки с мылом:

- перед едой;
- перед кормлением ребенка и перед приготовлением пищи;
- после прикосновения к сырому мясу или рыбе и после обработки сырых продуктов питания;
- нужно обязательно мыть руки после того, как меняли ребенку пеленки или подгузники;
- после посещения туалета;
- особенно тщательно нужно мыть руки после того, как вынесли мусор;
- после прикосновения к деньгам;
- после контакта с животными, в том числе с домашними;
- после чихания, кашля или очищения носа;
- перед сном и после прихода с улицы;
- всегда, когда руки загрязнены или имеют посторонний запах.



Как же правильно мыть руки? Следуйте этим простым правилам:

- ✓ Снимите украшения, закатайте рукава
- ✓ Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла
- ✓ Тщательно намыльте руки и в течение не менее 30 секунд



соблюдайте технику мытья рук
 ✓ Обильно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло

- ✓ Просушите руки полотенцем

Сушка рук имеет важное значение - руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.