



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧИСТЫХ РУК

15 ОКТЯБРЯ

**ЧИСТЫЕ РУКИ-
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

15 октября: Всемирный День чистых рук



Сегодня, 15 октября – Всемирный день чистых рук. Этот необычный праздник был придуман десять лет назад, чтобы предупредить людей о неприятных и даже опасных последствиях несоблюдения простых правил гигиены.

Ребята, очень важно следить за чистотой своих ручек!
Руками вы берете различные предметы:

- ❖ **карандаши,**
- ❖ **ручки,**
- ❖ **книги,**
- ❖ **тетради.**

Беретесь за дверные ручки, за поручни в автобусах, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах.

На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая для глаз.

С невымытыми руками эта грязь попадает сначала в рот, а затем в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому. Нужно соблюдать правила личной гигиены и тогда вы будете здоровы.





Знаете ли вы, что на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн. до 140 млн. бактерий; на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов; мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие; под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий.



**Симптомы болезней «грязных рук»:
боль в животике; частая тошнота,
рвота; утомляемость, раздражительность, тревожный сон.**

Как правильно мыть руки?

КАК МЫТЬ:



Перед мытьем рук надо снять украшения и часы



Вода должна быть комфортной температуры – 37-38 градусов оптимально



Мыло обязательно надо вспенить, после чего растереть между ладонями

ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
ЧЕТКИМИ И ВЫВЕРЕННЫМИ:



Протираем руки с тыльной стороны друг о друга



Соединяем ладони вместе, скрещивая пальцы, и промываем межпальцевые пространства



Отдельно промываем большие пальцы рук с помощью вращения



- Тщательно смыть мыло
- Руки надо вытереть насухо



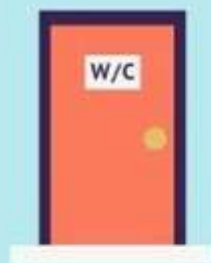
Растираем центр ладони



Тщательно промываем кожу между пальцами и под ногтями

КОГДА МЫТЬ?

Руки нужно мыть гораздо чаще, чем многие это себе представляют. Так, это следует делать:



После посещения туалетной комнаты



Перед приготовлением еды



После прикосновения к сырым мясу и рыбе



Перед едой



После чихания и кашля



После посещения общественных мест и транспорта



После уборки



После контакта с домашними питомцами



После ухода за больными и любого контакта с ними, а также их вещами, ранами, выделениями

ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

А теперь давайте повторим!



1 Смочите руки водой



2 Нанесите на ладони жидкое мыло



3 Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания



4 Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки (пальцы при этом перекрещены)



5 Потрите ладони, перекрестив пальцы



6 Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки



7 Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки



8 Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



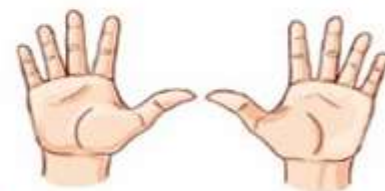
9 Промойте руки под струей воды



10 Тщательно высушите одноразовым полотенцем



11 Закрывая кран, используйте салфетку



12 Ваши руки теперь в безопасности

А теперь Мойдодыр загадает вам загадки:



Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна
Позовешь меня –
бегу,
От болезней
сберегу!

Висит на стенке
холст как холст,
Совсем не шелк, но он
не прост: Как только
просыпаешься, С ним
первым обнимаешься.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я,
Дело ясное вполне:
Пусть отмоеет руки
мне!



«Чистота – залог здоровья!»

Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой!
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень!
Чисти зубы каждый день!





**Мойте чаще руки и
будьте здоровы!**

