



# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МЫТЬЯ РУК

15 ОКТЯБРЯ

ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ!



ПЕРЕД ЕДОЙ



ПОСЛЕ ТУАЛЕТА



НАМОЧИТЬ

Смочите руки небольшим количеством воды



НАМЫЛИТЬ

Намыльте руки мылом и мойте в течении 20 секунд



СМЫТЬ

Промойте руки большим количеством воды

ЧИСТЫЕ РУКИ  
ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ!

# 15 октября - Всемирный день чистых рук

(памятка)

Ежегодно 15 октября во всем мире отмечается День чистых рук (GlobalHandwashingDay). Эта дата учреждена Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году в целях повышения уровня информированности населения о влиянии мытья рук на здоровье.

Всемирный день чистых рук – еще один повод вспомнить о важности соблюдения элементарных правил гигиены. Ещё с детства, каждому из нас, знакома фраза «Надо мыть руки перед едой». Так почему же это так необходимо?

В повседневной жизни человек очень много работы выполняет именно руками. Мы контактируем с домашними животными, прикасаемся к поручням в общественном транспорте, дверным ручкам, деньгам и многим другим вещам. А ведь на этих предметах часто находится множество болезнетворных микроорганизмов.

Через грязные руки в организм могут попасть возбудители таких опасных заболеваний, как гепатит, холера, дизентерия, грипп и т.д. Кроме того, прикосновение грязными руками к лицу, опасно заражением кожными заболеваниями. Важно помнить, что через немытые руки можно не только заразиться самому, но и заразить другого человека.

Мытье рук – простая, но эффективная гигиеническая процедура, которая препятствует распространению

различных заболеваний. У человека, привыкшего мыть руки, больше шансов сберечь свое здоровье.

**Существует несколько правил, как правильно мыть руки.**

- 1. Для начала рекомендуется снять с рук все украшения и закатать рукава.**
- 2. Намочить руки теплой, но не горячей водой. Вода должна быть комфортной температуры.**
- 3. Намылить руки, уделить особое внимание пространству под ногтями и промежуткам между пальцев. Не забудьте про запястья.**
- 4. Чтобы хорошо вымыть руки, намылить их стоит два раза. Первое намыливание позволяет смыть микробы с кожи, а второе – из открывшихся пор.**
- 5. Тщательно смойте мыло с рук струей проточной воды.**
- 6. Вытирать руки следует свежим чистым полотенцем. Обратите внимание, что у каждого члена семьи должно быть свое полотенце.**

Внимательное отношение к гигиене рук поможет сохранить здоровье и хорошее самочувствие!