

ГКУЗ "ВОЦМП", Волгоград



Урок № 1

**Тема: «Чистота – залог
здоровья!»**



Руки – наш главный инструмент, который мы применяем в быту

Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги... А все эти вещи не стерильны, на них тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.



При несоблюдении правил личной гигиены микробы могут проникать в организм человека и вызывать опасные заболевания, такие как:

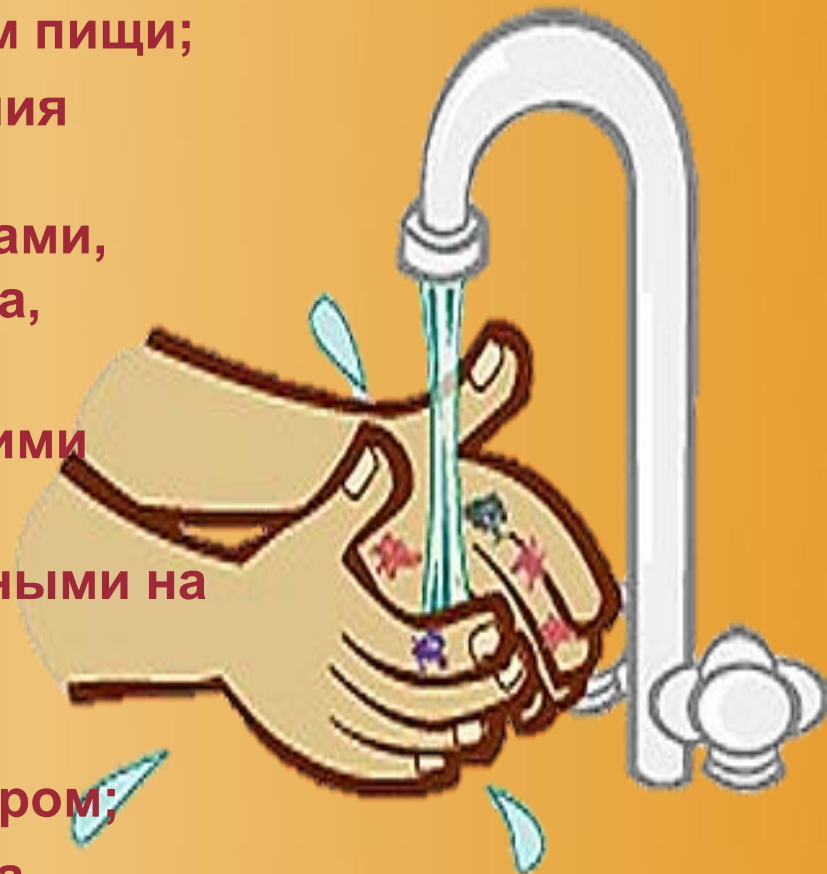
- холера;
- брюшной тиф;
- гепатит А;
- дизентерия;
- грипп и другие ОРВИ;
- сальмонеллез.



Через грязные руки можно заразиться глистными инвазиями любой формы.

Руки необходимо мыть:

- после туалета;
- перед приготовлением пищи;
- во время приготовления пищи (при контакте с загрязненными продуктами, при приготовлении мяса, рыбы);
- после игры с домашними животными;
- после ухода за животными на подворье;
- перед приемом пищи;
- после контакта с мусором;
- перед и после ухода за больными людьми;
- по мере загрязнения.



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

1. Снимите все украшения, которые могут затруднить мытьё рук.
2. Хорошо намочите руки водой.
3. Намыльте не только ладони, но и сами пальцы, между ними, а также запястье и верхнюю часть рук.
4. Мыть руки нужно не менее 15 секунд, при этом кисти рук тщательно трут друг о друга.



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

5. Мойте руки с мылом с обеих сторон с двукратным намыливанием.
6. При мытье рук необходимо пользоваться специальной щеточкой.
7. Смойте мыло струей проточной воды.
8. После мытья руки необходимо как следует вытереть. Для рук нужно иметь отдельные полотенца.



**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

