



15
октября



ВСЕМИРНЫЙ

ДЕНЬ

ЧИСТЫХ РУК





Зачем мыть руки?

на руках человека от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий

большая их часть является безобидными и даже полезными, но все-таки среди них встречаются и довольно опасные, которые могут вызывать болезни «грязных рук».



Заболевания, которые могут передаваться через грязные руки:

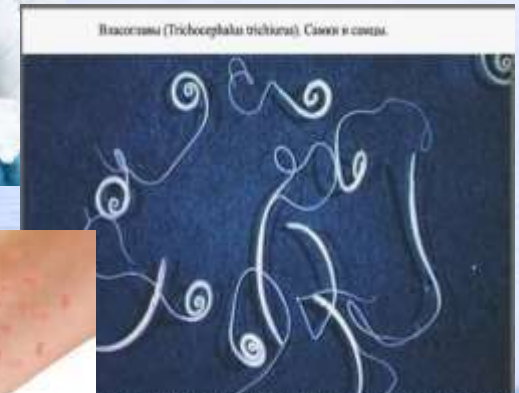
кишечные инфекции
(сальмонеллез,
холера, дизентерия, гепатит А,
энтеровирусная инфекция,
ротавирусная инфекция и
многие другие)

воздушно-капельные
заболевания (ОРИ, грипп),

паразитарные болезни
(глисты),

заразные кожные (чесотка)
и грибковые,

а также различные
стоматиты, конъюнктивиты





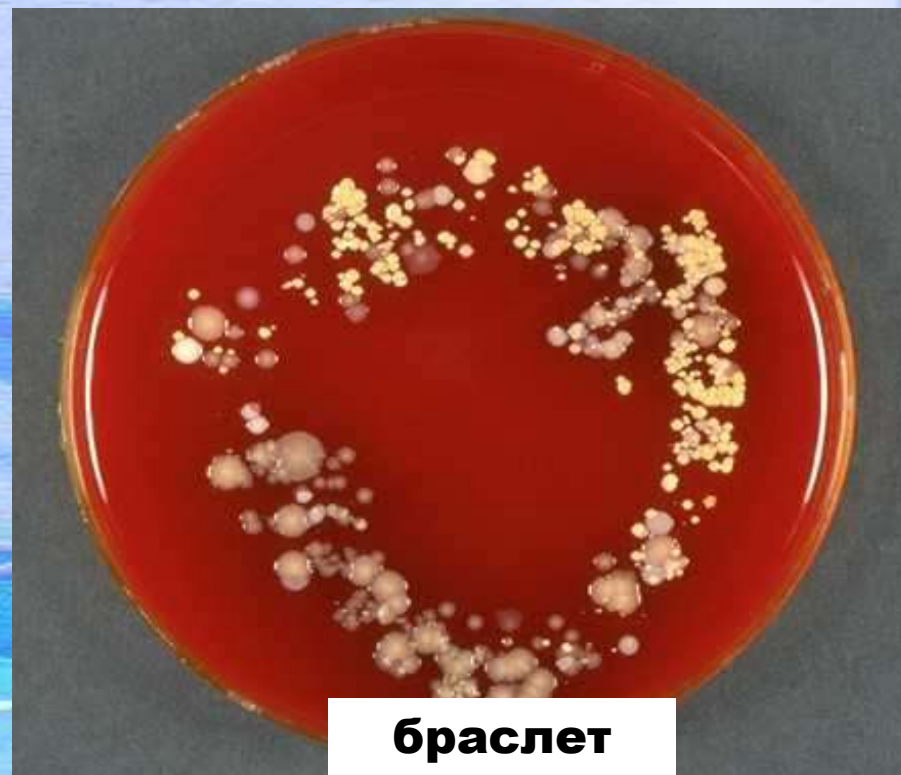
Поэтому даже самые привычные вещи могут быть опасными...



**Перед тем, как
мыть руки,
необходимо снять
украшения!**



кольца



браслет

Когда следует мыть руки?



- перед едой;
- перед приготовлением пищи;
- после посещения туалета;
- после городского транспорта и посещения магазина;
- после обращения с деньгами;
- по возвращении домой с улицы;
- после уборки в квартире;
- после контакта с животными;
- после того как вы чихнули, покашлиали (прикрывая рот рукой) или высморкались;
- после того, как вынесли мусор;
- после контакта с больным человеком;
- при очевидном загрязнении рук



Техника мытья рук

1 Мытье рук



1 Намочить руки



2 Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла



3 Намылить руки



4 Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки



5 Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз



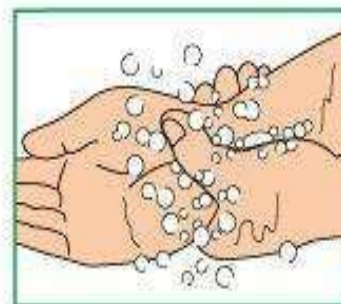
6 Охватить основание большого пальца левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки



7 Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки



8 При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой



9 Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки



10 Промойте руки под проточной водой

Забота о здоровье ребенка



Грудное молоко содержит все необходимые ребенку вещества, необходимые для его оптимального роста и развития. Перед кормлением ребенка грудью тщательно вымойте руки с мылом, просушите полотенцем

не облизывайте соску. Если соска упала, прокипятите или промойте горячей водой с мылом



для приготовления молочных смесей используйте бутилированную или кипяченую воду, готовьте смеси на одно кормление



регулярно мойте детские игрушки

не пробуйте пищу с ложки и вилки ребенка!





Чтобы защитить себя от кишечных инфекций необходимо тщательно мыть овощи, фрукты (в том числе те, у которых необходимо снимать кожуру), ягоды!!!



Яблоки, бананы, мандарины, киви, виноград, огурцы, помидоры, зелень, арбузы перед употреблением необходимо промывать горячей водой и желательо ошпаривать.

Ягоды нежной консистенции необходимо промывать под горячей проточной водой на дуршлаге.



При ошпаривании микроорганизмы погибают за считанные секунды!!!



Сальмонеллы – бактерии, вызывающие сальмонеллёз



Заражение происходит, как правило, через пищевые продукты животного происхождения (мясо и мясные продукты, птицу, яйца, молоко).



Нельзя употреблять в пищу яйца в сыром виде!

Необходимо тщательно прожаривать и проваривать продукты! Признаками готовности мясных изделий являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе продукта.



Яйца необходимо варить **вкрутую** (около 10 минут после закипания воды)!



Яичницу следует жарить либо с двух сторон, либо под крышкой, чтобы яичный желток свернулся



Соблюдение условий и сроков хранения продуктов питания!

На этикетке продуктов указан срок их годности и условия хранения, которые следует обязательно соблюдать.



избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами

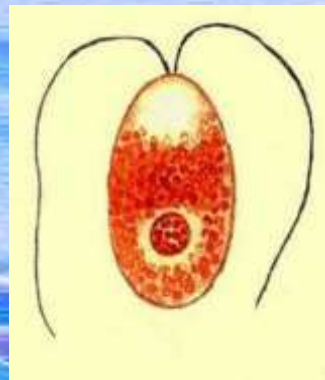


Используйте отдельные кухонные принадлежности, такие как ножи и разделочные доски, при работе с сырыми продуктами и готовыми продуктами.



Скоропортящиеся (молоко, творог, сметана, торт, мясо, рыба, колбаса и т.п.) можно хранить только в холодильнике.

Чистые руки – это также профилактика паразитарных болезней и гельминтозов



гименолепидоз

амёбиаз

криптоспоридиоз

энтеробиоз

лямблиоз

Гельминтозы, передаваемые через почву и контактно-бытовым путем

АСКАРИДОЗ



ТРИХОЦЕФАЛЕЗ



ЭНТЕРОБИОЗ



ЛЯМБЛИОЗ



Факторы передачи -
овощи, фрукты,
зелень, ягоды, вода,
пыль, пищевые
продукты, руки и др.
объекты,
загрязненные яйцами
гельминтов и цист
простейших



Инфицирующая доза – одно яйцо гельминта , десять цист лямблий

Дотрагиваясь грязными руками до рта, носа, глаз можно заболеть не только кишечными инфекциями, но и воздушно-капельными инфекциями, например гриппом!



РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ



при кашле и чихании нужно использовать носовой платок (лучше - одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования)

при отсутствии носового платка, чихать и кашлять нужно в сгиб локтя а не в ладони, так как прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода



важно тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам



**Спасибо за
внимание!**

**ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ
С ЧИСТЫХ РУК!**