



Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия)

# Открытый урок Правила личной гигиены

г. Якутск, октябрь 2016 года



# Всемирный день чистых рук

- Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году принято решение о проведении ежегодно **15 октября Всемирного дня чистых рук (Global Handwashing Day)**.
- Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его.



**Так выглядят казалось бы чистые руки!**







# Зачем мыть руки?

Рот человека – очень важный орган: это «дверь» в организм, ведущая в пищеварительную и дыхательную системы. Необходимо стараться не допускать попадания микробов из окружающего нас мира в эти и другие системы организма, где они могут вызвать проблемы, мешающие организму работать как следует. Если мы прикасаемся к предметам или людям, на которых есть микробы, эти микробы могут во время еды попадать нам в рот. Но этого легко избежать







# Существует множество заболеваний, которых можно избежать, если всего-навсего помыть руки.



- Известно, что во время массовых эпидемий множество людей спаслись от заболеваний именно потому, что вовремя и тщательно мыли руки. На микробы мытье рук «производит неизгладимое впечатление» – они погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу.



- На руке человека живет около 1500 бактерий на одном квадратном сантиметре!







- Мы часто становимся свидетелями того, как люди на улице едят, например, немытые бананы. Наверняка думают, что если аккуратно почистят, то грязь в рот не занесут. Очень часто мамы во время поездки в транспорте дают деткам печенье, яблоки... Даже не вытерев им перед этим руки! Представим картину: мы купили овощи, не помыли и съели. При этом почему-то не задумались, где и как овощи хранились до этого.





# Как мыть руки?

Чтобы добиться чистоты, очень важно освоить правильное мытье рук:

- Обязательно в теплой, а не холодной или горячей воде.
- Нужно тщательно намыливать руки — с обеих сторон и между пальцами, не забывая про запястья.
- Мыть руки нужно не менее 15–20 секунд
- Напоследок руки нужно ополоснуть и вытереть чистым полотенцем.







# Когда мыть руки?

Руки нужно мыть всякий раз, когда они становятся грязными. Особенно важно это делать в следующих случаях:

- Перед приемом пищи или соприкосновением с ней.
- После посещения туалета.
- После того, высморкался или покашлял, прикрывая рот рукой.
- После контакта с домашними питомцами или другими животными.
- После возвращения с улицы.
- До и после посещения заболевшего родственника или друга.





**Тщательно мойте руки –**

**после посещения туалета!**



My Shared





**Тщательно мойте руки –**



**ПЕРЕД ЕДОЙ!**

Family Shared





**Мойте руки –**

**перед тем, как готовить пищу,  
во время приготовления**

**пищи.**







**Не забывайте мыть  
руки —**

**После возвращения с  
улицы**



**Мойте руки –**

**После общения с  
животными!**



My Shared





**Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от многих заболеваний**

- **Помните, болезнь легче предупредить, чем лечить!**
- **Берегите себя!**

