



ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРОЗЯТ БЕДОЙ



ЧТОБ ХВОРЬ ТЕБЯ НЕ СЛОМИЛА –
БУДЬ КУЛЬТУРЕН: ПЕРЕД ЕДОЙ
МОЙ РУКИ МЫЛОМ!

В. МАЯКОВСКИЙ

Твой Роспотребнадзор



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



1



Намочи
руки

2



Возьми
мыло

3



Разотри руки
не менее
20 секунд

4



Смой мыло
водой

5



Высушки
руки

6



Закрой кран
(используй
салфетку)

Мой руки и будь здоров!

Твой Роспотребнадзор



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!



Ваш Роспотребнадзор



О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

- Люди часто касаются грязными руками глаз, носа и рта, даже не осознавая этого. Так микробы могут попасть в организм и вызвать болезнь
- Благодаря мытью рук количество кишечных инфекций в коллективе уменьшается на 23-40%, а респираторных заболеваний - на 16-21%

МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- Люди во всем мире моют руки водой, но очень немногие используют при этом мыло
- Только мытье рук с мылом эффективно удаляет микробы

МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

- Только каждый пятый моет руки после каждого посещения туалета
- Привычка мыть руки поможет избежать многих инфекционных заболеваний

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



смочить
руки водой



нанести мыло
и вспенить его



обработать мыльной
пеной каждый участок
кистей, включая
межпальцевые
промежутки, ногтевые
пластины и подушечки
пальцев



продолжать
процедуру
30 секунд



смыть пену
проточной
водой

**МОЙТЕ РУКИ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
- ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
- ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ



РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА
МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ
И МОЧАЛКУ



ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
ПОСЛЕ ЗАВТРАКА
И ПЕРЕД СНОМ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ
ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ
ПРОМЕЖУТКОВ



ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫМ
ПОЛОТЕНЦЕМ



НОСИТЬ С СОБОЙ
САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ
МАСКУ, САЛФЕТКИ

Ваш Роспотребнадзор



ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ

ОСТОРОЖНО, БАКТЕРИИ!



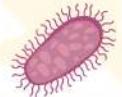
**Вокруг нас – миллионы невидимых бактерий.
В том числе те, которые могут вызвать болезнь.
Но они не страшны, если соблюдать простые правила!**



Регулярно мой руки с мылом. Желательно с антибактериальным. Такое мыло защищает в течение нескольких часов после смывания. Оно не только очищает руки, но и не дает бактериям размножаться.



В дороге протирай руки антибактериальными салфетками или обрабатывай санитайзером.



6



Обязательно мой овощи и фрукты перед тем, как их съесть. И те, что в кожуре – например, бананы или мандарины – тоже! Даже если ты только что сорвал фрукт с дерева или овощ с грядки.



Если ты пьешь напиток из банки, сначала протри её влажной салфеткой или сполосни под краном.



Когда ты находишься в компании, не пей воду или другие напитки из общей бутылки. У тебя должна быть отдельная бутылка. Или просто используйте с друзьями одноразовые стаканчики.



Не облизывай пальцы и не трогай лицо грязными руками, чтобы бактерии не попали в твой организм.



Не глотай воду, когда плаваешь в реке, пруду, в море и даже в бассейне.



Федеральная служба
по надзору в сфере
защиты прав потребителей
и благополучия человека

7