



ГРЯЗНЫЕ РУКИ ГРОЗЯТ БЕДОЙ



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

В. МАЯКОВСКИЙ

Твой Роспотребнадзор



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Намочи
руки



Возьми
мыло



Разотри руки
не менее
20 секунд



Смой мыло
водой



Высуши
руки



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
пенной 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.



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