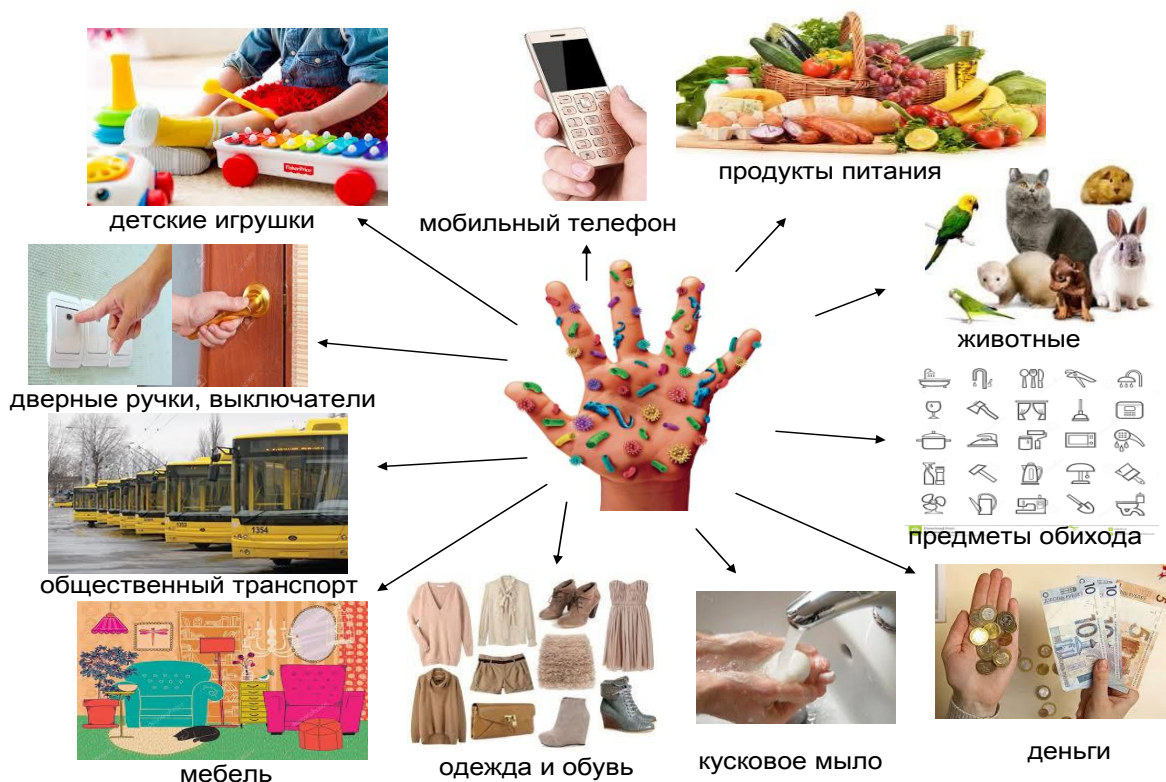


# 5 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК



Каждый день, находясь в местах массового пребывания людей, держась за поручни; касаясь дверных ручек на работе; и даже здороваясь за руку с другими людьми, **мы подвергаем себя риску заражения бактериями**, вызывающими инфекции. На руках могут содержаться самые разные бактерии, вызывающие как **кишечные инфекции**, так и **воздушно-капельные (болезни «грязных рук»)**.

## Болезни «грязных рук»



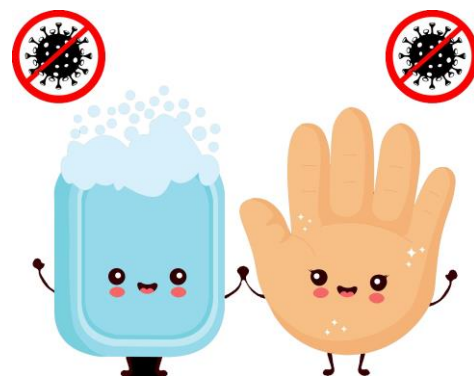
**Для того, чтобы это предотвратить нужно уметь правильно проводить гигиену рук!**

Зная то, что на руках могут содержаться самые различные микроорганизмы и то, что гигиена рук **является лучшим способом** предупреждения заражения человека, **научимся** правильно производить гигиену рук.

**Гигиена рук** – это целый комплекс мероприятий, направленный на предупреждение проникновения и распространения бактерий в организм человека. Необходимо **всего 20 секунд**, чтобы вымыть руки или обработать их спиртосодержащим антисептиком для рук, и микроорганизмы, вызывающие инфекции, **будут уничтожены**.

### Зачем нужна гигиена рук?

Правильная гигиена рук, прежде всего, **защищает и предупреждает** от попадания микроорганизмов на поверхность кожи и в организм человека. Чтобы предупредить заражение человека микроорганизмами, попадающими на его кожу, нужно **знать, как правильно производить гигиену рук!**



### Когда нужно проводить гигиену рук?

Мыть руки необходимо

**перед:**

- приготовлением или приемом пищи
- приемом лекарственных средств
- обработкой ран
- использованием контактных линз для глаз

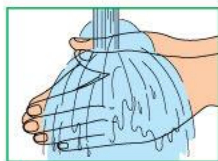
**после:**

- посещения туалета
- контакта с загрязненными предметами (например, после уборки)
- контакта с животными, продуктами их жизнедеятельности и их принадлежностями
- обработки сырых пищевых продуктов (мясо, рыба, птица)
- поездки в общественном транспорте и посещения общественных мест
- контакта с кровью или другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, слюна)
- чихания, кашля.

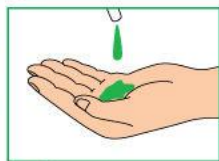
### Как правильно проводить гигиену рук?

Смочив руки (желательно теплой водой) нужно тщательно намылить и тереть. При этом, внимание стоит уделять всем зонам рук: тыльной и внутренней сторонам ладоней; между пальцами; самим пальцам и даже ногтям.

## 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



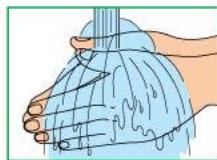
7 Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки



8 При необходимости можно обработать окололестевую 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

После мытья рук при необходимости рекомендуется провести антисептическую обработку рук. Обработка рук антисептическими средствами проводится по Европейскому стандарту EN-1500.

### Стандарт обработки рук EN-1500

**1-й этап:**  
Ладонь к ладони. Внимание: включая запястья

**2-й этап:**  
Правая ладонь на тыльной стороне левой кисти, затем левая ладонь на тыльной стороне правой кисти

**3-й этап:**  
Ладонь к ладони. Внимание: включая запястья

**4-й этап:**  
Пальцы сплетены, наружная их сторона соприкасается с противоположной ладонью

**5-й этап:**  
Протирание большого пальца круговыми движениями в кольцо из левой ладони и наоборот

**6-й этап:**  
Круговые втирающие движения в одну и другую сторону кончиками сомкнутых пальцев правой руки по левой ладони и наоборот

**Мойте руки, мойте руки правильно и будете здоровы!!!**