

СЕКРЕТ ЧИСТЫХ РУК!

Чистота - половина здоровья.

Знаешь ли ты, как важно следить за чистотой своих рук? Руками ты берешь различные предметы: тетради, книги, карандаши, ручки, мячи, гладишь животных, берешься за дверные ручки, предметы в туалетных комнатах. На этих предметах есть вредные бактерии и грязь, часто невидимые глазом, и они остаются на коже твоих пальцев. Как пристально ты бы ни присматривался, ты не сможешь увидеть микробов, их можно разглядеть только под микроскопом.

Не видали разве

На руках грязь вы?

А в грязи - живет зараза,

Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой –

Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь культурен: перед едой

Мой руки мылом!

В. Маяковский.

Грязь с невымытых рук попадает на продукты питания, а с ними через рот в твой организм. Это грозит заражением кишечными инфекциями.

Как часто нужно мыть руки? Руки нужно мыть несколько раз в день: перед едой, после еды, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения. Тщательного ухода требуют также ногти. Их необходимо аккуратно

подстригать (на пальцах рук - один раз в неделю), потому что под длинными ногтями скапливается грязь, удалить которую трудно.

Нет возможности подсчитать, скольким сотням тысяч или даже миллионам людей спасло здоровье мытье рук. Однако известно, что микробы, помещенные на чисто вымытую

кожу, в течение 10 минут погибают почти полностью, а микробы, помещенные на 10 минут

на загрязненную кожу, сохраняются на ней в 95% случаев. Поэтому для профилактики многих инфекционных заболеваний достаточно всего лишь мыть руки - тщательно и регулярно.

Подумай, правильно ли ты моешь руки? Наверняка, тыходишь к крану с загрязненными руками, берешься за кран, открываешь его, водопроводный кран загрязняется. Помыв руки, ты снова берешься за кран, чтобы закрыть воду. При этом попавшая на кран до мытья грязь снова оказывается на руках. Этот способ мытья рук неверный.

А действовать нужно по следующей цепочке:

34

Руки надо мыть водой с мылом с внутренней и наружной частей ладоней, а также между пальцами и несколько сантиметров выше запястья. Не забудь и про ногти!

Помни!

- Намоченные и неотмытые руки облегчают размножение микроорганизмов вместо их удаления.
- При использовании кускового мыла должны

использоваться	мыльницы, позволяющие высушить мыло между мытьем
рук.	

•

Вода должна быть умеренно теплой.

- Чем больше пенообразование мыла, тем больше его эффективность при обработке рук.
- Полотенце для рук должно быть не только чистым, но и сухим, и менять его следует как можно чаще.