



## ПАМЯТКА

### Зачем нужно мыть руки?

#### *Профилактика инфекций*

Пренебрегая правилами гигиены рук, легко подхватить сальмонеллу, стафилококк, ботулотоксины, ротавирусы и других возбудителей пищевых инфекций. Симптомы отравления проявляются как сразу после еды, так и спустя несколько часов или даже дней. Чаще всего это тошнота, рвота, головная боль, диарея и боли в животе. В более тяжелых случаях отмечаются лихорадка, бред, судороги, затемнение сознания. Если своевременно не обратиться за медицинской помощью, исход может быть трагичным.

Установлено, что частое мытье рук с мылом родителями способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Согласно данным Роспотребнадзора, в среднем за год происходит более 300 вспышек инфекционных заболеваний из-за невымытых рук, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках – дети.

Мытье рук – ключевой компонент профилактики целого ряда инфекций, включая острые кишечные, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

### **Моем-моем трубочиста**

Очень важно знать, как правильно мыть руки.

Следуйте этим простым правилам:

- Снимите украшения, закатайте рукава.
- Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла.
- Тщательно намыливайте руки в течение не менее 30 секунд.
- Обильно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло.
- Просушите руки.

Сушка рук имеет важное значение – руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.

Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

### **Когда мыть руки?**

До: приготовления еды; приема пищи; надевания контактных линз и нанесения макияжа; прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам; проведения манипуляций медицинского характера.

После: приготовления еды; обработки загрязненного белья; ухода за больными; уборки и работы по дому и в саду; кашля, чихания или рвоты; контакта с домашними и любыми другими животными; работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях; занятий спортом; прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран; посещения туалета; контакта с деньгами; работы за компьютером и другой оргтехникой; поездки в общественном транспорте.

**Мойте руки и будьте здоровы!**