



Чистота рук - залог здоровья

15 октября - Всемирный день мытья рук



На наших руках живут тысячи микробов и цель многих из них проникнуть внутрь организма. Люди, которые не моют руки с мылом имеют все шансы стать жертвой этих коварных возбудителей.

Помните, мытье рук - полезная привычка, которую следует вырабатывать, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

Факты о мытье рук

- 80% всех инфекционных заболеваний передается через прикосновение.
- На руках (от пальцев до локтей) обитает от 2 до 10 миллионов бактерий.
- На чистых руках микробы быстро гибнут, в то время, как на грязных выживают в 95% случаев, еще и размножаются.
- Микробы могут жить на руках около трех часов.

Моем руки правильно.

- Мыть руки нужно теплой водой, так как она наиболее эффективно удаляет загрязнения.
- При мытье не жалейте мыла и времени на мытье. Тщательно намыливайте все поверхности рук.
- Намыленные руки необходимо хорошо потереть и лишь затем смыть, при чем достаточным количеством и желательно проточной водой.
- После мытья руки необходимо тщательно вытереть насухо чистым и поглаженным полотенцем.

