

## Как правильно мыть руки? Специалисты санитарно-эпидемиологической службы предлагают поступать так:

- смочите руки водой комфортной температуры и намылите их или нанесите немного жидкого мыла;
- трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, наибольшее внимание следует уделять коже между пальцами;
- трите руки еще в течение 15-30 секунд;
- смойте мыло под теплой проточной водой;
- высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.

## ЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ СВОЕМ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ – РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ!

**Чистота – залог здоровья  
Это каждый должен знать,  
И тогда любым болезням  
Никогда Вас не поймать!**

Наш адрес:  
г. Цимлянск, ул. Ленина, 15  
Телефон 2-17-52  
Эл. адрес: [ziml\\_bib@mail.ru](mailto:ziml_bib@mail.ru)  
Сайт библиотеки: [cimlabibl.ru](http://cimlabibl.ru)  
Составитель: Кубышкина Н. Н.



6+

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
ЦИМЛЯНСКОГО РАЙОНА «ЦЕНТРАЛЬНАЯ МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА»



2022 г.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провозгласила **5 мая Всемирным днем гигиены рук**. Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье. Руки – основной фактор передачи болезнетворных микроорганизмов.

**Вот только несколько фактов, которые могут изменить ваше отношение к такой, казалось бы, простой процедуре, как мытье рук:**

- ежедневное мытье рук резко снижает смертность среди детей до пяти лет от кишечных и простудных заболеваний;
- по данным исследований, на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции;
- исследования британских ученых показали, что на руках офисных работников обнаруживается больше микроорганизмов, чем на руках работников, занятых физическим трудом;
- самыми «грязными» предметами являются деньги, мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели;
- процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов;
- европейскими исследователями было установлено, что лишь половина мужчин и три четверти женщин моют руки после посещения туалета;

- для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств, поскольку при чрезмерном использовании средств для рук с бактерицидным компонентом, погибают не только вредные, но и «полезные» микроорганизмы, обеспечивающие нам «кожный» иммунитет.

**Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов и не заболеть, специалисты настоятельно рекомендуют мыть руки:**

- перед приготовлением и приемом пищи;
- после прикосновения к сырому мясу и рыбе;
- после посещения туалета;
- перед сном и после прихода с улицы;
- после чихания или очищения носа;
- после посещения общественных мест, особенно после поездки в общественном транспорте;
- после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекций, прежде всего денежными купюрами;
- после ухода за больным человеком, смены подгузников;
- после уборки помещения;
- после общения с животными, в том числе с домашними;
- в других случаях, когда руки загрязнены и их мытье обязательно.