

Гигиена детей

Родителям нужно позаботиться не только о чистоте собственных рук, но и приучить детей соблюдать правила личной гигиены.

Чтобы мытье рук вошло у детей в привычку, необходимо учить их на собственном примере.

Частое мытье рук родителей с мылом способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций – на 50%.

Рассказать детям о правилах гигиены помогут брошюры из серии «О профилактике на языке детей».



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Гигиена рук



Гигиена рук

эффективно предотвращает распространение инфекций, вызванных различными микробами (бактериями, вирусами, грибами), а также паразитами.

Грязные руки – фактор передачи большинства опасных микроорганизмов.

Гигиена рук поможет избежать распространения гриппа, ОРВИ, гепатита А, дизентерии, энтеробиоза, других болезней.

Какой может быть гигиена рук?

- мытье рук с мылом под проточной водой,
- обеззараживание рук антисептиком (в виде раствора, геля, салфеток).

Когда мыть руки?

- после возвращения домой,
- перед приготовлением пищи,
- перед приемом пищи,
- после посещения туалета,
- после сморкания, кашля или чихания,
- после ухода за заболевшими,
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту,
- после контакта с животными.

Как мыть руки?

- смочить руки теплой водой,
- нанести мыло,
- потереть ладони между собой до образования пены,
- распределить мыло по всей поверхности рук, включая области между пальцев, под ногтями,
- совершать такие движения в течение 20 секунд,
- смыть водой,
- вытереть руки насухо.

Как обрабатывать руки антисептиком?

- нанести антисептик в виде раствора или геля на ладони,
- распределить его по всей поверхности рук,
- дождаться, когда руки высохнут,
- при использовании антибактериальной салфетки тщательно протереть руки, включая области между пальцев, под ногтями.

При выборе антисептика для обработки рук следует отдавать предпочтение спиртовому, в котором содержание действующего вещества не менее 60-80%.

