

# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



0 Руки намочить.



1 Нанести достаточное количество мыла.



2 Потереть ладони друг о друга.



3 Ладонь правой руки положить на тыльную сторону левой руки и протереть межпальцевые промежутки. Повторить процедуру с ладонью левой руки.



4 Сложить руки ладонями друг к другу и протереть межпальцевые промежутки.



5 Пальцы протереть в ладонях.



6 Круговыми движениями намылить большие пальцы.



7 Намылить ладони круговыми движениями в обоих направлениях.



8 Руки тщательно промыть водой.



9 Руки насухо вытереть бумажным полотенцем.



10 Закрыть кран использованным бумажным полотенцем.



11 Теперь руки чистые.



Продолжительность процедуры:

**40-60 секунд**



**НЕКОТОРЫЕ НЕЗАМЫСЛОВАТЫЕ  
ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК  
ВЫПОЛНЯЯ ИХ, ВЫ ВСЕГДА БУДЕТЕ  
ИМЕТЬ ЧИСТЫЕ РУКИ И ЗДОРОВЬЕ**

- 1.Снимите с рук украшения, часы, кольца
- 2.Закатайте повыше рукава
- 3.Смочите руки под струей воды и намыльте их мылом до пены
- 4.Энергично потрите не менее 20-30 секунд все поверхности, включая тыльную сторону ладоней, запястья, между пальцами и под ногтями (можно воспользоваться щеточкой для рук)
- 5.Смойте большим количеством воды мыльную пену
- 6.Прежде чем закрыть кран чистыми руками, оботрите его салфеткой или облейте его пригоршней воды
- 7.Промокните руки чистым сухим или одноразовым полотенцем.

Чаще меняйте полотенце.

А что делать, если в настоящий момент вам недоступны мыло и вода? Воспользуйтесь влажными дезинфицирующими салфетками, которые желательно носить с собой.

Особое внимание надо уделять ногтям. Под ними собирается грязь и невидимые микробы находят там прибежище. Редко кто чистит их щеточкой.

**ПРОСТАЯ ПРИВЫЧКА МЫТЬЯ РУК  
ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИЙ  
«ГРЯЗНЫХ РУК»**

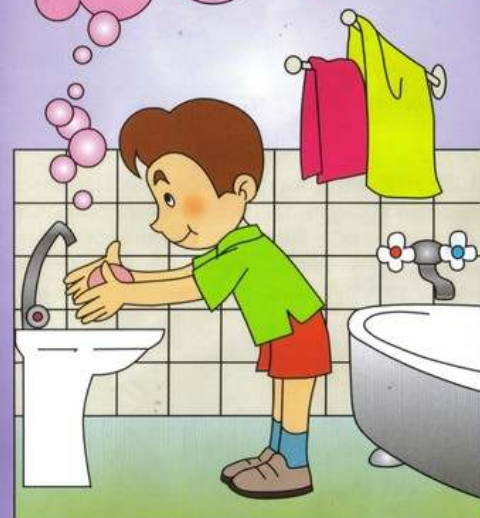


СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

Отпечатано в Бриз-типографии, тираж 50 000 экз., заказ №3672

**СПб ГКУЗ «Городской центр  
медицинской профилактики»**

**КАК И ЗАЧЕМ  
ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ**



[www.gcmp.ru](http://www.gcmp.ru)

2012



Есть множество заболеваний, которых можно избежать, если вовремя помыть руки. Это так называемые «болезни грязных рук», к которым относятся: острые кишечные инфекции, дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, а также некоторые глистные инвазии: энтеробиоз, аскаридоз.



**ПОМНИТЕ**, что даже гриппом можно заразиться посредством невымытых после контакта с больным гриппом рук. Вирус сохраняется на загрязненных руках несколько часов и его можно случайно занести на свои слизистые рта, глаз, носа.



**ЗНАЙТЕ**, что возбудители кишечных заболеваний – микробы, вирусы и яйца глистов – могут длительное время сохраняться во внешней среде, на различных предметах в нашем окружении, дверных ручках, игрушках и - главное - на руках.



Вокруг нас люди, а значит и огромное количество микроорганизмов: ведь даже у одного человека каждая ладонь обладает индивидуальным набором микробов. Пренебрегая правилами личной гигиены, «грязнуля» не только сам рискует, но и подвергает опасности здоровье своих родных и близких.



### СОСТОЯНИЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ЗАВИСИТ ОТ СОБЛЮЖДЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**ВЫРАБОТАЙТЕ** у себя привычку мыть руки перед едой, после посещения туалета, контакта с животными, деньгами, клавиатурой компьютера, прогулок, после кашля и чихания в свои ладони, а также перед и после приготовления пищи и немедленно после контакта с сырым мясом, птицей, рыбой: на руки могут попасть сальмонеллы, вызывающие тяжелые кишечные инфекции. Привейте этот навык и ребенку с малолетства. На микробы мытье рук действует губительно.



**В период подъёма  
заболеваемости гриппом,  
чтобы не заболеть,  
надо выполнять  
следующие правила:**

- отказаться от посещения массовых мероприятий, кинотеатров, ночных клубов, театров и пр.;
- больше бывать на свежем воздухе;
- продолжать занятия спортом, физкультурой;
- ввести в пищевой рацион фрукты и овощи, принимать витаминные препараты;
- употреблять в пищу лук и чеснок, которые содержат фитонциды, обладающие противовирусным действием;
- не курить, не злоупотреблять алкоголем;
- использовать для защиты органов дыхания маски, особенно в окружении больного;
- соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки, тщательно мыть посуду и кухонный инвентарь.

### **При появлении первых признаков заболевания обращайтесь к врачу!**

Важной профилактической мерой, обеспечивающей надежную защиту человека, являются противогриппозные прививки, которые должны предшествовать началу подъема заболеваемости гриппом.



Заказ № 1211068. Тираж 50 000 экз.  
Отпечатано в типографии ООО «Лесник-Принт»

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»



# **ОСТОРОЖНО, ГРИПП!**

Санкт-Петербург, [www.gcmp.ru](http://www.gcmp.ru)  
2012 г.



## Общие сведения

Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемии этого заболевания среди населения и трудности создания эффективной вакцины. Эпидемии гриппа обычно регистрируются каждый год в осенне-зимнее время. Особенно тяжело болеют пожилые люди и маленькие дети, у которых имеет место несовершенство иммунитета.

Восприимчивость людей к гриппу высока.

Гриппозная инфекция опасна не только сама по себе: она вызывает тяжелейшие, иногда смертельные, осложнения и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний.

## Источник инфекции

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным и воздушно-пылевым путями при разговоре, кашле, чихании больного. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп всегда начинается внезапно с подъема температуры до 39 градусов и выше, болей в пояснице, различных группах мышц, глазных яблоках и сильных головных болей. На следующий день присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабость, бессонница. Выделений из носа, как правило, нет. Общая продолжительность лихорадочного периода составляет 4–5 дней.

## Осложнения гриппа

Инфекция нередко осложняется бронхитом, пневмонией, гайморитом, поражением миокарда, обострением болезней почек, бронхиальной астмой и др.

## Лечение

С появлением первых признаков заболевания больному необходимо обеспечить постельный режим и вызвать врача. Показано обильное теплое питье (до 1,5–2-х литров в сутки) с малиной, клюквой, лимоном, прием жаропонижающих средств и точное следование рекомендациям лечащего врача.

## Уход за больным

По возможности больного помещают в отдельную комнату, при уходе за ним обязательно надевают респираторную разовую маску, которую меняют через каждые 2–3 часа ношения. В домашних условиях маску можно изготовить самим из 4-х слойной марли такого размера, чтобы были защищены рот и нос. К углам пришить тесемки (завязки). Через 2–3 часа использования её стирают, проглаживают утюгом, чтобы применить снова. После каждого общения с больным тщательно моют руки с мылом.

Не забывайте проветривать помещение, где находится больной, и проводить в нём влажную уборку не менее 2-х раз в день. Использованные больным разовые носовые платки, салфетки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак, а матерчатые носовые платки подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте горячим утюгом.

