



Световен ден за миене на ръцете- „Чисти ръце, здраво дете“

ДГ 72 “Приказка без край“



ДГ 72

Приказка без край

На 15 октомври отбелязваме Световния ден на миенето на ръцете. Това се случва за първи път през 2008 година, след като Общото събрание на ООН, я обявява за Световна година на хигиената.

Всяка година в инициативата участват около 200 млн. души от над 100 страни.

Според учените миенето на ръцете със сапун може да спаси живота и здравето на милиони хора по света, да предотврати предаването на стомашно-чревни и респираторни инфекции.

Сапуниването е задължително, защото това е най-достъпният и евтин начин, с които да се предпазим от редица болести.



Ръцете са главните преносители на микроби, причиняващи стомашни и дихателни инфекции.

Миенето на ръцете преди хранене и след използване на тоалетна е от изключително важно значение за предотвратяване на разпространяването на зарази.

Измиването на ръцете със сапун намалява случаите на стомашни вируси наполовина и на дихателните инфекции с 25% при децата под 5-годишна възраст.

Със сапун трябва да се обтриват добре дланите и пръстите в продължение поне на 15-20 секунди.



Как да се спасим от зарази и микроби?

- Важен начин да се спасим от зарази е да мием ръцете си. Изглежда много просто, но повечето хора не го правят правилно.
- Сапунът има нужда от около петнайсет секунди да свърши работата си. Ако сапунисаш ръцете си и ги изплакнеш веднага, няма да си махнал микробите.
- Микробите са малки, но силно лепкави.

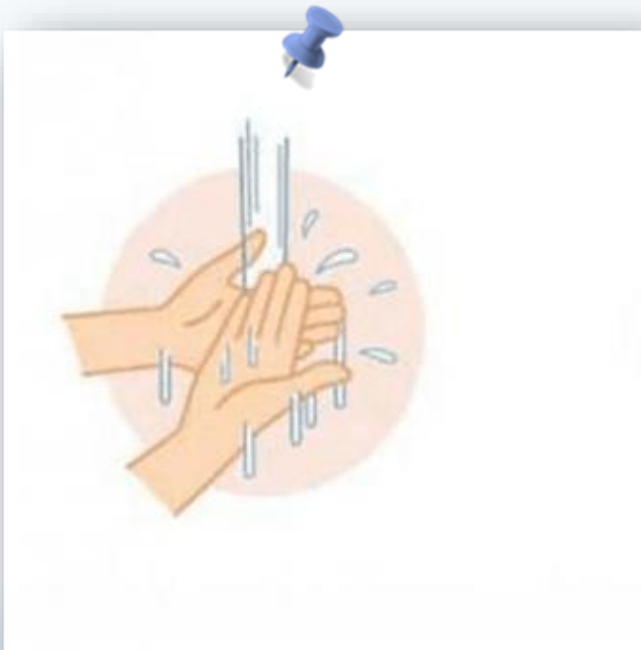


- Ние поемаме най-много микроби когато пипаме различни неща и с немитите си ръце ги пренасяме по лицето си...
- Веднъж попаднали на лицето ни микробите могат да влязат в тялото ни през устата, носа и очите и да ни разболеят.



СТЪПКИ ЗА ПРАВИЛНО МИЕНЕ НА РЪЦЕТЕ

1. Намокрете ръцете с вода



*2. Нанесете достатъчно сапун(3 до 5 мл.)
за да покриете цялата
повърхност на ръцете си.*

3. Разтрийте длани



*4. Преплетет пръсти
за по-добро разнасяне
на сапуна*

*5. Насапунисайте
китките на ръцете*



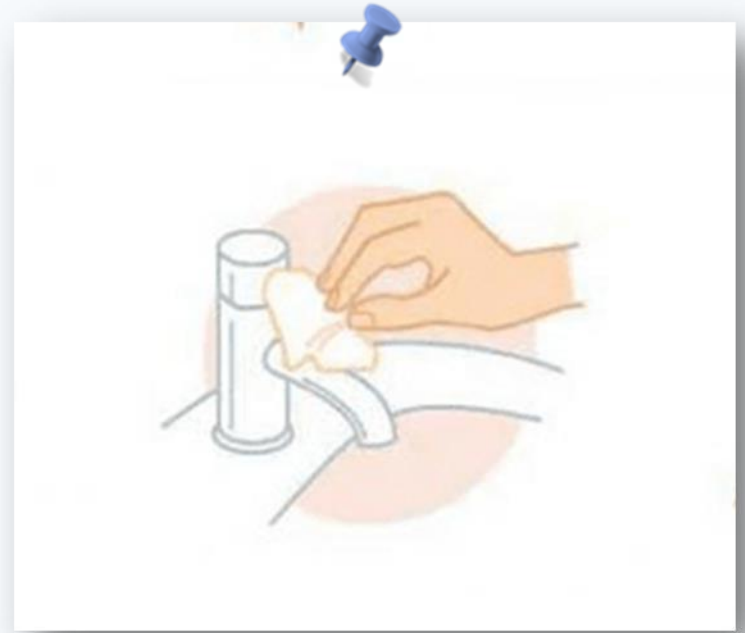
*6. Насапунисайте всеки
пръст по отделно*

7. Насапунисайте ноктите



8. Изплакнете

9. Подсушете



*10. Спирате водата с
помощта на
попивателната кърпа*

*Вече имате най-чистите
ръчички!*



*Ако желаете, можете да научите стихчето
„Чисти ръчички“ наизуст!*



Превърнете миенето на ръцете в навик!



Рецептите за здраве са много и най-различни, но миенето на ръцете със сапун е гарантиран начин за предотвратяване на разпространението на болести и зарази, затова е важно всеки един човек по света да има възможност да мие ръцете си редовно. Чистите ръце са синоним на здраве!

Важно!

Най-важните моменти, свързани с миенето на ръцете и храната, са преди приготвяне на храната и непосредствено преди хранене. Замърсяването на храната може да доведе до заболявания и епидемии, много от които са особено опасни за подрастващите и хората със слаба имунна система.



За миенето на ръчичките са написани и много хубави песнички
Чуйте, запомнете и се забавлявайте докато миете ръчичките си!



*Постави маркера на правоъгълника
и Натисни триъгълничето*

Благодарим за вниманието!



ДГ 72

Приказка без край