

## ” Как правилно да мием ръцете си?

След като вече стана ясно миенето на ръцете преди или след определени действия, трябва да обърнем внимание и върху правилната техника за миене на ръцете. За най-добър резултат следвайте тези стъпки:

1.Намокрете ръцете си и спрете водата

Температурата на водата може да бъде топла, хладка или студена.

Мазни и много мръсни ръце най-лесно може да измиете с топла вода.

2.Сложете сапун и направете ръцете си в пяна. Не забравяйте за външната страна на ръцете си и пространството между пръстите си.

Разтърквайте сапуна с кръгообразни движения.

3.Мийте ръцете си в продължение на най-малко 20 секунди за оптимален резултат.

4.Изплакнете добре ръцете си, за да гарантирате отстраняването на последните микроби и ги подсушете с чиста кърпа.



Миенето на ръцете е не само хигиенично, но и полезно за здравето ни. Редовното миене на ръце може да ни предпази от редица заболявания, причинени от инфекции. Хигиената на ръцете ограничава разпространението на микроби. Изследванията на Световната здравна организация показват, че редовната грижа за ръцете може да ни предпази от сериозни респираторни и инфекциозни заболявания.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на Дейност 4 „Предоставяне на съпътстващи мерки,, за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване на най-нуждаещите се лица по проект „Осигуряване на топъл обяд в Община Каолиново“

Договор № BG05FMOP001-3.002-0228-C01

Община Каолиново  
[www.kaolinovo.bg](http://www.kaolinovo.bg)



Европейски съюз



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ  
И / ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО  
ПОДПОМАГАНЕ**

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ  
НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

**Операция „ Осигуряване на топъл обяд –  
2018-2020 „ BG05FMOP001-3.002**

**ЗДРАВЕТО Е В ТВОИТЕ РЪЦЕ!**



**ПО ПРОЕКТ  
„ОСИГУРЯВАНЕ НА ТОПЪЛ ОБЯД  
В ОБЩИНА КАОЛИНОВО,,**

## КАКВО ДА ПРАВИТЕ АКО НЕ РАЗПОЛАГАТЕ С ЧИСТА ВОДА И САПУН?

Миенето на ръцете с вода и сапун е най-добрият начин за намаляване броя микробите. Ако обаче не разполагате с вода и сапун, то може да използвате дезинфектант за ръце на алкохолна основа.

Дезинфектантът за ръце може бързо да намали броя на микробите върху ръцете, но не и да премахне всички видове микроби. Освен това дезинфектантът за ръце не е ефективен, когато ръцете са видимо замърсени или мазни. Този препарат също така не може да отстрани вредни химикали като пестициди и тежки метали от ръцете.

## КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ПРАВИЛНО ДЕЗИНФЕКТАНТ ЗА РЪЦЕ?

Нанесете от дезинфектанта върху дланта на едната си ръка.

Разтрийте ръцете си.

Втрийте дезинфектанта върху всички повърхности на ръцете и пръстите си, докато ръцете ви не станат сухи.

## ЗАЩО Е ВАЖНО ДА ПОДДЪРЖАМЕ РЪЦЕТЕ СИ ЧИСТИ?



Ръцете ни могат да изглеждат чисти, но по тях да има микроорганизми, които са невидими с просто око.

Лошата хигиена на ръцете е причина множество инфекциозни заболявания.

Поддържането на чисти ръце спира разпространението на тези инфекции предотвратява ситуации на дискомфорт свързани с продължително заболяване, бавно възстановяване и изразходване средства за лечение.

Превенция за инфекциите води редуцирана употреба на антибиотици като по този начин се ограничава развитието на антибиотична резистентност.

## КОГА ТРЯБВА ДА МИЕМ РЪЦЕТЕ СИ?



1. Преди хранене или досег с храна.
2. Преди прием на лекарства.
3. След кихане или кашляне.
4. След посещение на тоалетна.
5. След изхвърляне на боклука.
6. След контакт с пари.
7. След досег с животни.
8. След смяна на памперс.
9. След чистене.

