

Час общения «Мой выбор-здоровье»

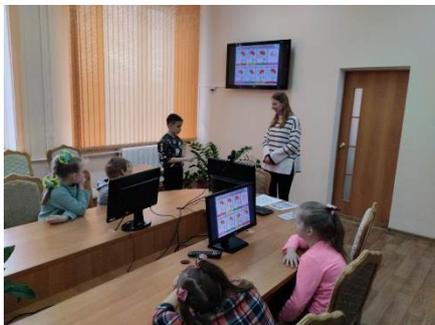
В рамках проекта «Свислочь-здоровый город», акций «Чистые руки-2023», акции «Каникулы в ритме ЗОЖ», 31.03.2023 прошла встреча помощника врача- эпидемиолога, инструктора- валеолога санитарно- эпидемиологического отдела Свислочьского районного ЦГЭ Семенчук В.А. с учащимися 1-4 классов оздоровительного лагеря «Солнышко» в ГУО «Гимназия №1 им. К. Калиновского г. Свислочь».

С учащимися были проведены беседы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, соблюдению личной гигиены, а также проведено практическое обучение- «Техника мытья рук». Распространены информационно-образовательные материалы. Приняло участие 35 человек.



Гигиена рук - защита от инфекций

Человек ежедневно касается руками множества предметов – двери, столы, документы, деньги, поручни в общественном транспорте и т.д. Гигиена рук – первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением и распространением ряда инфекционных заболеваний. Соблюдение такой простой процедуры может сохранить здоровье, а в ряде случаев и спасти жизнь.



Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;
- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;
- половина мужчин и 25% женщин не моют руки после посещения туалета;
- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!

Как ни странно, но регулярное мытьё рук – одна из основных рекомендаций предотвращения вирусных болезней, большинство из которых передаётся воздушно-капельным путём, в том числе и вирус гриппа. Вирус, который попал на кожу рук, легко обезвредить с помощью воды и мыла.

Обязательно следует вымыть руки:

- после визита в туалет;
- после контакта и с животными, и с различными загрязненными поверхностями;
- после похода в магазин, больницу и т.п.;
- после прогулки по улице;
- после контакта с деньгами;
- перед тем, как вставлять контактные линзы или же делать макияж;
- после общения с больными, после рукопожатий;
- после разделки сырого мяса;
- перед приготовлением, а также перед употреблением пищи.

Рекомендуется мыть руки следующим способом:

- снять украшения;
- вымыть руки с мылом, при этом намыливать руки надо с обеих сторон в течение 15-20 секунд;
- намыливайте руки так, чтобы было больше пены – она помогает справиться с инфекцией;
- вытирайте руки бумажным полотенцем или высушите с помощью сушилки. Выбросите бумажное полотенце в мусорное ведро.

Помните, гигиена рук – залог вашего здоровья!

Материал подготовил помощник врача-эпидемиолога Свислочьского районного ЦГЭ Валерия Семенчук.