

«Мытье рук - дело важное!»



«Все болезни у ребят,
От микробов, говорят.
Чтоб всегда здоровым быть
Надо с мылом и водой дружить».

В чём опасность грязных рук?

На руках живет больше всего бактерий! Большая часть - под ногтями, на боковых

частях ладоней и в складках кожи.

Грязные руки - главный путь передачи многих инфекций. Поэтому ваше здоровье напрямую зависит от чистоты ваших рук!

Процедура мытья рук в жизни ребёнка должна быть своеобразным ритуалом,

который повторяется изо дня в день. Не забывайте о небольших поговорках, которые помогут запомнить ребёнку, в каких случаях ручки надо вымыть, например: «руки мой перед едой», «если ты пришёл домой, руки с мылом сразу мой», «быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей» и так далее.

Алгоритм мытья рук должен выглядеть следующим образом:



- Засучить рукава;
- Открыть край с тёплой водой;
- Намочить руки;
- Используя мыло, тщательно намылить руки до образования пены (делать это необходимо не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья);
- Смыть пену тёплой водой (ополаскивание должно производиться от пальчиков к запястью, при этом ладошки приподняты «ковшиком»);
- Просушить кожу чистым полотенцем.



Помните, у каждого должно быть индивидуальное полотенце.

«Чтоб микробов не бояться,
Надо чаще умываться,
Мыть ладошки только с
МЫЛОМ,
Чтоб всегда здоровье было!»



Будьте здоровы!