

Ну что может быть проще, чем обычное мытье рук?

А как оказалось не все знают, когда нужно мыть руки, как часто, зачем, и собственно как правильно выполнять эту процедуру.

Данный материал посвящен процессу мойки рук.

### **1) Зачем мыть руки**

Уже в самом начале дня на руках человека скапливается огромное количество микроорганизмов. Источники их распространения окружают нас повсеместно: одежда, обувь, поручни в общественном транспорте (куда порой заходят бомжи, наркоманы), рукоятки дверей, рукопожатия коллег и т. д. и т. п.

Что получается в итоге? Визуально руки чистые. А если взглянуть под микроскоп? Картина кардинально поменяется. На руках мы увидим множество различных вредоносных бактерий.

И при работе такими руками с продукцией вряд ли можно ожидать, что она будет безопасна для употребления в пищу.

Вот лишь некоторые примеры микроорганизмов, повсеместно присутствующих в окружающей среде.

<b><i>Микроорганизмы</i></b>	<b><i>Почему опасны</i></b>
Бактерии из группы сальмонелл	<i>Возбудители сальмонеллеза</i> Вызывают артрит, пищевые сальмонеллезные токсикоинфекции, иногда со смертельным исходом.
Кишечная палочка	<i>Возбудитель колибактериоза</i> Схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота, частый стул, спутанность сознания, озноб, общая слабость, судороги. Длительность заболевания 1-6 дней.
Стафилококки	<i>Стафилококкоз</i> Нарушение углеводного обмена, токсикозы, воспалительные повреждения кожи, нарушение функции печени и почек. Интоксикации. Крайне редко летальный исход.

## **2) Как мыть руки**

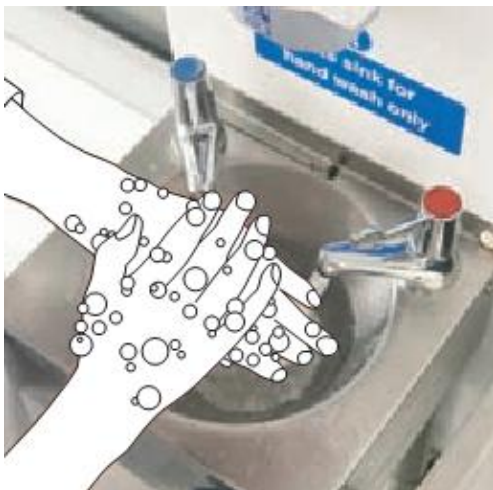
### **2.1) Нанесите на руки жидкое мыло**



### **2.2) Разотрите мыло до состояния пены**



### **2.3) Потрите заднюю (верхнюю) часть рук и пальцев**



2.4) Потрите промежутки между пальцами, большие пальцы, кончики пальцев, ладони



2.5) Ополосните руки чистой водой до полного смывания остатков мыла



2.6) Полностью высушите руки при помощи полотенца, закройте кран, не прикасаясь к нему чистыми руками



P. S. При использовании бесконтактных домофонов, а также электросушилок для рук, процесс мойки рук для вас становится еще приятнее и гигиеничнее.

### 3) Когда мыть руки

3.1) До того как вы будете прикасаться к еде готовой для непосредственного употребления в пищу (бутерброды, салаты и т. п.)



3.2) После посещения туалета



**3.3) После каждого перерыва во время работы****3.4) После контакта с сырыми курицей, мясом, яйцами**

**3.5) После пореза или смены повязки**



**3.6) После выноса мусора**



**3.7) После уборки**





Если у кого то еще остались сомнения в том, что мойка рук – это очень важно, то посмотрите, что может быть, если руки не мыть:



А когда вы сегодня последний раз мыли руки?