

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ

ОБРАБОТКА РУК

ECOLAB®

1



Поочередно круговыми движениями потрите ладонь кончиками пальцев противоположной руки.

2



Потрите ладонью о ладонь.

3



Потрите левой ладонью по тыльной стороне правой кисти и наоборот.

4



Тщательно обработайте промежутки между пальцами.

5



Возьмите руки в замок и потрите тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки и наоборот.

6



Поочередно круговыми движениями потрите большие пальцы рук.

ВНИМАНИЕ: руки должны оставаться влажными в течение всего времени обработки!





ЧИСТОТА РУК - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Моем руки правильно!



1
ополосни руки
теплой водой



2
нанеси на ладони мыло



3
намыливай руки 20 счетов
(мой между ладонями)



4
вымой тыльную сторону
ладоней



5
вымой между пальцами



6
вымой большой
палец



7
вымой кончики
пальцев - под ногтями



8
вымой запястья



9
смой пену с рук под
струей воды



10
вытри руки полотенцем -
личным или
одноразовым

Мойте руки :



до и
после еды



после посещения
туалета



после игры с
животными



если ты чихал,
кашлял



после пребывания
на открытом
воздухе



когда
руки грязные

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

КОГДА МЫТЬ?

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

ПРАВИЛА

РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И
НОС ОДНОРАЗОВЫМ
ПЛАТКОМ ИЛИ
САЛФЕТКОЙ ПРИ
КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



ВЫБРАСЫВАЙТЕ
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ
ПЛАТКИ ИЛИ САЛФЕТКИ
В КОРЗИНУ ДЛЯ МУСОРА



ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ И
КАШЕЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ
СИМПТОМОМ
ЗАБОЛЕВАНИЯ – НОСИТЕ
МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ



СОБЛЮДАЙТЕ
СОЦИАЛЬНУЮ
ДИСТАНЦИЮ, НЕ МЕНЕЕ
1,5 М ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ



ПРИ ОТСУТСТВИИ
ПЛАТКА/САЛФЕТКИ
НАУЧИТЕСЬ КАШЛЯТЬ И
ЧИХАТЬ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ



МОЙТЕ РУКИ
ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С
МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ
СПИРТСОДЕРЖАЩЕЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ
СРЕДСТВО ДЛЯ ОБРАБОТКИ
РУК, НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ
РУКАМИ К ГЛАЗАМ,
НОСУ, РТУ



свод правил по соблюдению респираторного этикета

Выполнение элементарных профилактических мероприятий позволит каждому сохранить своё здоровье: больным людям не заражать здоровых, а здоровым - не заразиться от больных.





Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
немытыми руками



Чаше мойте руки



Пользуйтесь
дезинфицирующими
салфетками на спиртовой
основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в
период массовых
заболеваний



Ограничьте контакты с
заболевшими людьми



Влажная уборка дома
ежедневно



Пользуйтесь одноразовой
маской

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП

НА НОГАХ! Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*



Чтобы сохранить здоровье в сезон подъема заболеваемости гриппом

Регулярно и тщательно
мойте руки с мылом



Носите марлевую повязку



Высыпайтесь



Сбалансировано питайтесь



Будьте активны



Одевайтесь теплее



В случае появления симптомов заболевания
обязательно обратитесь к врачу



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



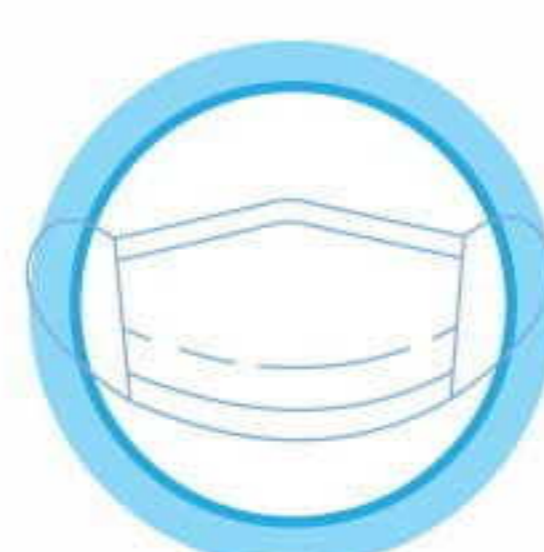
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ