

Tehnica corectă a spălării mâinilor

Durata procedurii de spălare a mâinilor: **40-60 secunde**



Pentru curățarea unghiilor folosiți doar peria individuală pentru unghii.

Există situații când pe lângă spălarea mâinilor este necesară și dezinfectarea lor.

Mâinile se usucă cu jet de aer cald, se șterg cu prosoape de hârtie de unică folosință sau, acasă, cu prosopul personal.



SPALĂ-TE PE MÂINI!



Mâna murdară reprezintă un risc pentru sănătate.

Microbii pot ajunge în organism prin intermediul mâinilor, de pe suprafețe și obiecte, prin atingerea altor persoane sau viețuitoare.

Astfel, ne putem îmbolnăvi de:

- Boli digestive: boala diareică, hepatita A, parazitoze, holera, dizenteria
- Boli ale aparatului respirator: de la simpla răceală la boli grave ca pneumonia, gripa, meningita etc.
- Boli ale pielii: infecții, dermatomicoze, dermatite etc.
- Boli ale ochiului: conjunctivite etc.

O mare parte a acestor infecții pot fi evitate printr-o igienă corespunzătoare a mâinilor.

Cea mai eficientă, accesibilă și simplă cale de a preveni îmbolnăvirea este menținerea curată a mâinilor.