

# ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК

ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ ГБДОУ  
Д/С №3

РУМЯНЦЕВА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

# ПОЧЕМУ ЛЮДИ МОЮТ РУКИ, А ЖИВОТНЫМ ЭТО НЕ НУЖНО?

- ДАЖЕ САМЫЙ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫЙ РЕБЕНОК, ДОСТИГНУВ ТИНЕЙДЖЕРСКОГО ВОЗРАСТА, МОЖЕТ ВНЕЗАПНО ВЗБУНТОВАТЬСЯ, ОГОРОШИВ РОДИТЕЛЕЙ ВОПРОСОМ: А, СОБСТВЕННО ГОВОРЯ, ЗАЧЕМ НУЖНО МЫТЬ РУКИ? КОШКИ, НАПРИМЕР, НЕ МОЮТ ЛАПЫ С МЫЛОМ, А НАОБОРОТ – ВЫЛИЗЫВАЮТ ИХ, НО, НЕСМОТРЯ НА ЭТО, ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ПРЕКРАСНО. У НИХ НЕ БОЛИТ ЖИВОТ, А РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ХОРОШЕЙ ПОРЦИИ НЕРАЗБАВЛЕННОГО МОЛОКА. ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДЯМ ВРЕДНА ГРЯЗЬ С РУК, А КОШКАМ – НЕТ?
- ОТВЕТИТЬ НА ЭТОТ ВОПРОС БЫВАЕТ НЕ ТАК ЛЕГКО, ЕСЛИ НЕ ОБРАТИТЬСЯ К ПОМОЩИ НАУКИ. СРАВНИВАЯ ЧЕЛОВЕКА С КОШКОЙ ИЛИ СОБАКОЙ, СЛЕДУЕТ УЧЕСТЬ, ЧТО ДЛИНА ЕГО КИШЕЧНИКА НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ХИЩНИКОВ, К КОТОРЫМ, КАК ИЗВЕСТНО, ОТНОСЯТСЯ НАШИ ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ.
- МЫ ЕДИМ И ЖИВОТНУЮ, И РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ, ПОЭТОМУ ПРОЦЕСС ПРОДВИЖЕНИЯ СЪЕДЕННОГО ПО КИШЕЧНИКУ ЗАНИМАЕТ НЕ МЕНЕЕ СУТОК – ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ КАШ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧЕМ ДЛЯ МЯСА.
- ПОПАВ В ОРГАНИЗМ КОШКИ, БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ БАКТЕРИИ, КАК ПРАВИЛО, НЕ УСПЕВАЮТ РАЗМНОЖИТЬСЯ В КОЛИЧЕСТВАХ, ДОСТАТОЧНЫХ ДЛЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, И ВЫВОДЯТСЯ ИЗ КОРОТКОГО КИШЕЧНИКА С КАЛОВЫМИ МАССАМИ. А В КИШЕЧНИКЕ ЧЕЛОВЕКА ОНИ ПРЕКРАСНО УСПЕВАЮТ РАЗМНОЖИТЬСЯ, И В РЕЗУЛЬТАТЕ ОН ЗАБОЛЕВАЕТ.

# ОПАСНЫЕ МИКРОБЫ И ВИРУСЫ

- КАКИЕ ЖЕ БАКТЕРИИ, МИКРОБЫ И ВИРУСЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ, МОЖНО НАЙТИ НА ГРЯЗНЫХ РУКАХ? К СОЖАЛЕНИЮ, ИХ БОЛЕЕ ЧЕМ ДОСТАТОЧНО. ЭТО:
- - ДИЗЕНТЕРИЯ;
- - ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ;
- - ЛЯМБЛИОЗ;
- - САЛЬМОНЕЛЛЕЗ;
- - СТОМАТИТ;
- - И МНОГИЕ ДРУГИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Исследование американских ученых показало, что на ладони одного человека можно найти в среднем около 150 видов различных бактерий. Конечно, подавляющее большинство из них не являются болезнетворными, но даже одного опасного вида бактерий может быть достаточно для возникновения тяжелой болезни.

# 10 поводов вымыть руки

1. Перед едой



2. После еды



3. Если ты чихал, кашлял или сморкался



4. Если ты потер глаза



5. Если ты чистил нос



6. После игры с животным и после улицы



7. После того, как ты считал деньги



8. После слез



9. После туалета



10. Когда руки грязные

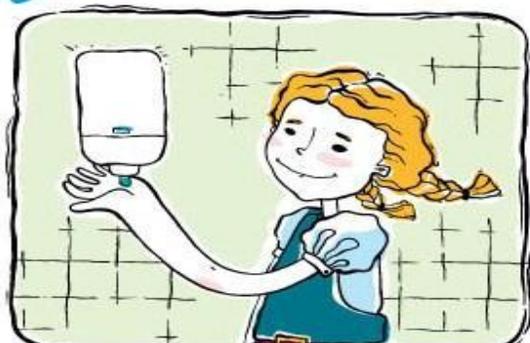


# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

## Моем руки правильно!



Ополаскиваем руки теплой водой



Выдавливаем на ладонь жидкое мыло



Намыливаем руки в течение 20 секунд

Моем между пальцами, запястья, кончики пальцев



Смываем мыло и бактерии



Вытираем руки бумажным полотенцем



Закрываем кран через полотенце

Не забывайте мыть руки:



перед едой



после общения с животными



после посещения туалета

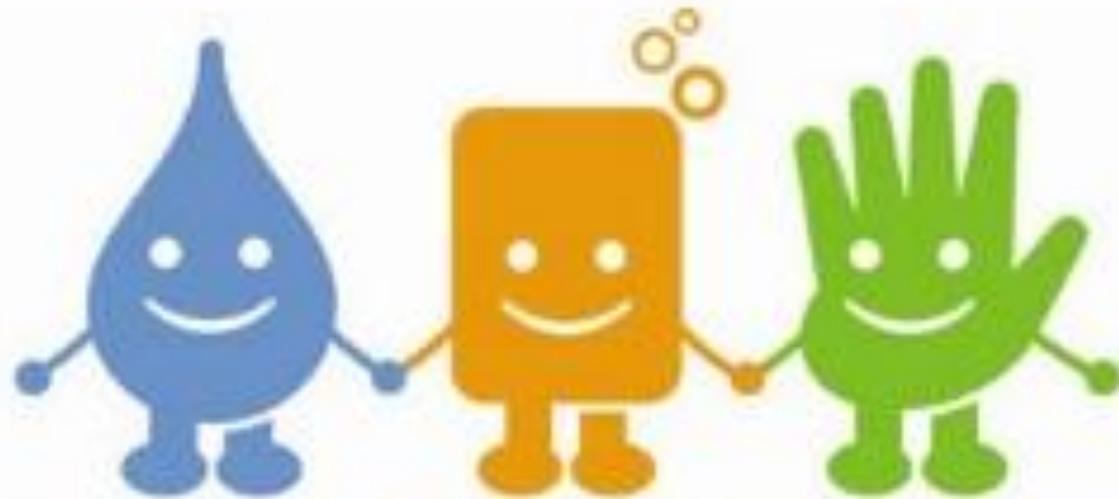


после игр и занятий спортом



после кашля и чихания

TORK

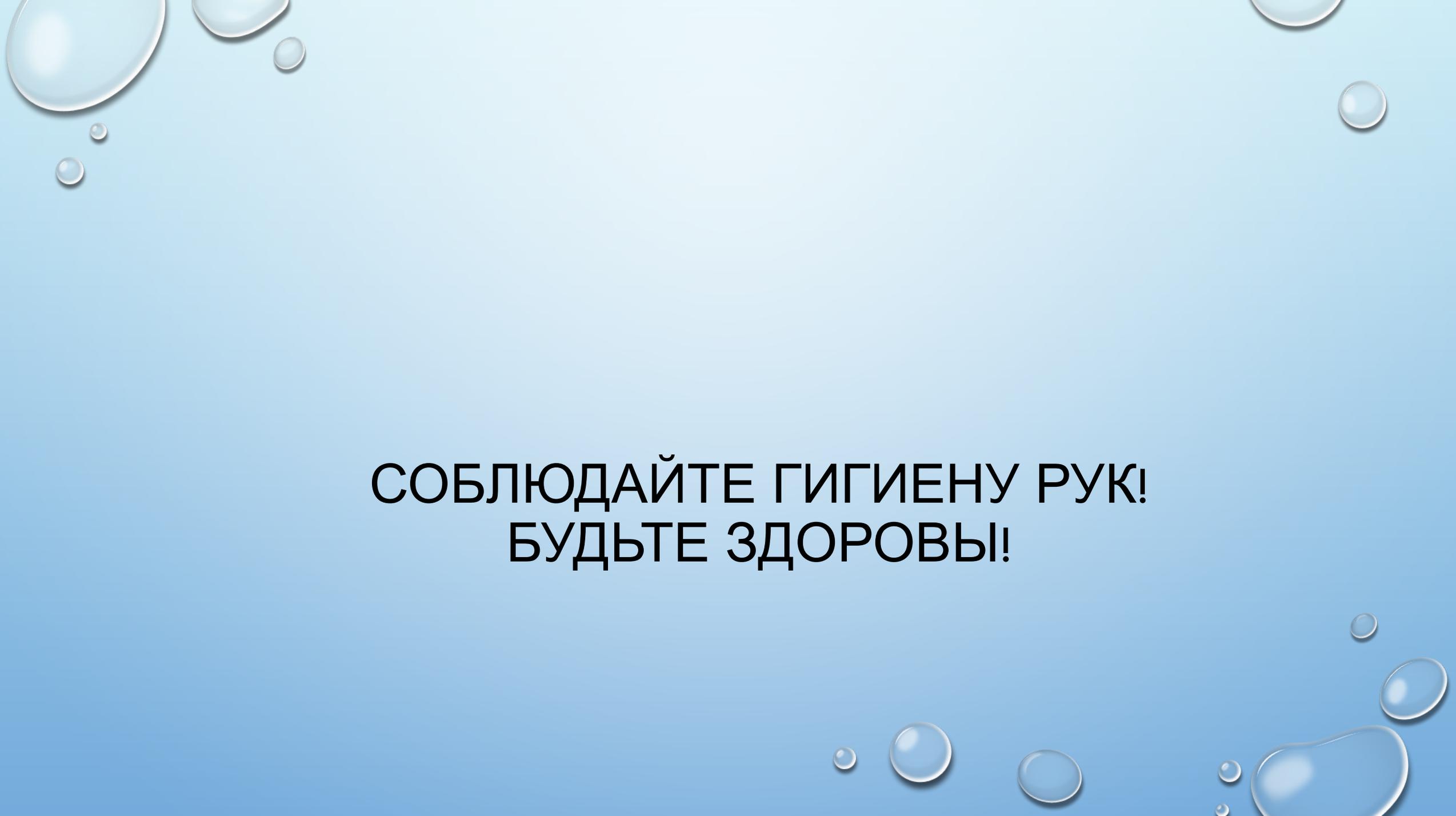


**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МЫТЬЯ РУК**

**15 ОКТЯБРЯ**

**ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ!**

ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ!

The background is a light blue gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, some overlapping, with highlights and shadows that give them a three-dimensional appearance.

**СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ РУК!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**