ŞTIAI CĂ?

- Într-un cm pătrat de piele se găsesc 8.000.000 bacterii?
- La temperatura camerei, numărul de bacterii se dublează la fiecare 15 minute.
- Spălarea mâinilor este mai eficentă atunci când se foloseşte săpun, deoarece săpunul înlătură mai uşor substanţele grase secretate de piele şi murdăria care favorizează înmulţirea bacteriilor?
- Simpla spălare a mâinilor cu apă poate reduce la jumătate numărul îmbolnăvirilor prin boli diareice şi poate salva cel puţin 1 milion de vieţi?
- Mai mult de 3,5 milioane de copii până în 5 ani, din întreaga lume, mor în fiecare an prin boli diareice şi infecţii acute ale căilor respiratorii, boli care pot fi prevenite prin spălarea mâinilor?

Program derulat cu sprijinul

STOP

Mâinile tale pot fi acoperite cu germeni dăunători după folosirea toaletei.

GÂNDEŞTE-TE

Dacă atingi produsele alimentare sau gura, nasul, ochii sau o rană, germenii te pot îmbolnăvi.

SPALĂ-TE!

Spălarea mâinilor te ajută să te protejezi de răceli, de germenii care provoacă gripa şi de alte infecţii.

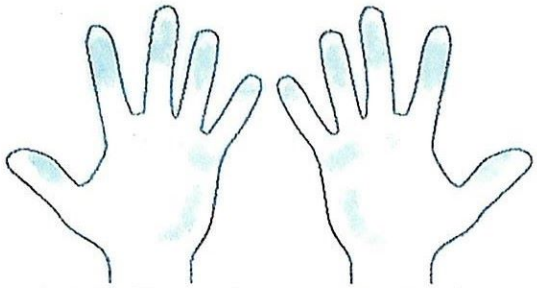
RUPE LANŢUL INFECŢIEI!

SPALĂ-TE PE MÂINI!

DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
TELEORMAN
COMPARTIMENTUL EVALUAREA
ŞI PROMOVAREA SĂNĂTĂŢII

DE CE TREBUIE SĂ NE SPĂLĂM PE MÂINI?

Mâinile reprezintă cea mai expusă parte a corpului la germeni care pot produce îmbolnăviri (bacterii, virusuri, paraziți). În timpul unei zile, atingem foarte multe obiecte (haine, telefon, tastatura computerului, rechizitele şcolare, jucăriile, toaleta şi altele) şi efectuăm diferite activităţi care, chiar dacă nu murdăresc mâinile, le pot contamina. Prin atingerea gurii, nasului, ochilor sau alimentelor, aceşti germeni ajung în organism.



Prin mâinile murdare se pot transmite:

- **BOLI DIGESTIVE** (boală diareică, hepatita A, parazitoze, holera şi dizenteria)
- **BOLI ALE APARATULUI RESPIRATOR** (de la simpla răceală la boli grave ca pneumonia, gripa, meningita, etc.)
- **INFECȚII ŞI ALTE BOLI ALE PIELII**
- **INFECȚII ALE OCHILOR**

Spălatul mâinilor reprezintă cea mai eficientă cale de a preveni şi stopa răspândirea germenilor.

CUM SĂ NE SPĂLĂM PE MÂINI

1. Udă mâinile cu apă caldă.

2. Aplică o cantitate mică de săpun.

3. Freacă palmele împreună.

4. Freacă degetele şi între degete.

5. Freacă unghiile de palme.

6. Freacă spatele fiecărei mâini.

7. Clătește cu apă curată de la robinet.

8. Usucă foarte bine cu un prosop curat.

CÂND TREBUIE SĂ NE SPĂLĂM PE MÂINI?

1. Înainte de:

- a mânca,
- a atinge fața, gura, ochii, nasul,
- a lua medicamente.

2. După ce:

- am fost la toaletă
- am atins obiecte murdare
- ne-am jucat afară
- am strănutat sau tuşit în palme
- am atins sau ne-am jucat cu animale
- am înotat în bazin sau într-o apă folosită de mai multe persoane.

3. Când:

- mâinile sunt murdare
- am ajuns acasă sau la şcoală.

Când un membru al familiei tale are o răceală, spălarea frecventă a mâinilor poate ajuta la reducerea răspândirii infecției în casă.