

ȘTIAI 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 eficientă atunci când se folosește săpun, deoarece săpunul înlătură mai ușor substanțele grase secretate de piele și murdăria care favorizează înmulțirea bacteriilor?
- Simpla spălare a mâinilor cu apă poate reduce la jumătate numărul îmbolnăvirilor prin boli diareice și poate salva cel puțin 1 milion de vieți?
- Mai mult de 3,5 milioane de copii până în 5 ani, din întreaga lume, mor în fiecare an prin boli diareice și infecții acute ale căilor respiratorii, boli care pot fi prevenite prin spălarea mâinilor?

Program derulat cu sprijinul



STOP

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

GÂNDEȘTE-TE

Dacă atingi produsele alimentare sau gura, nasul, ochii sau o rană, germele te poate îmbolnăvi.

SPALĂ-TE!

Spălarea mâinilor te ajută să te protejezi de răceli, de germeni care provoacă gripa și de alte infecții.



**RUPE
LANȚUL
INFECȚIEI!**



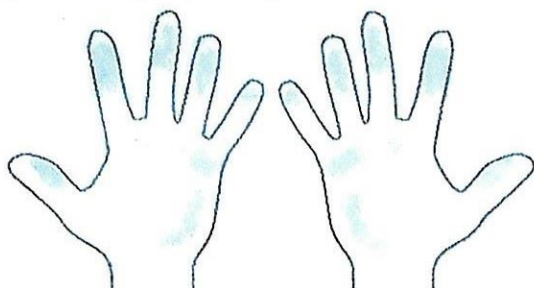
SPALĂ-TE PE MÂINI!



**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
TELEORMAN
COMPARTIMENTUL EVALUAREA
ȘI PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII**

DE CE TREBUIE SĂ NE SPĂLĂM PE MĂINI?

Măinile 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 școlare, jucăriile, toaleta și altele) și efectuăm diferite activități care, chiar dacă nu murdăresc mâinile, le pot contamina. Prin atingerea gurii, nasului, ochilor sau alimentelor, acești germeni ajung în organism.



Prin mâinile murdare se pot transmite:

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

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

CUM SĂ NE SPĂLĂM PE MĂINI



1 Udă mâinile cu apă caldă.



2 Aplică o cantitate mică de săpun.



3 Freacă palmele împreună.



4 Freacă degetele și 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 MĂINI?

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 tușit 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 școală.

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