

**КАК И ЗАЧЕМ  
ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ**



МДОУ «Эммаусский детский сад  
общеразвивающего вида»

Сметанина О.В., февраль 2026г.

Наверное, нет на свете такого человека, который бы не слышал фразу «руки мой перед едой».

Мытье рук – банальная гигиеническая процедура, знакомая нам с детства. Мы совершаем это элементарное действие по несколько раз в день по привычке, не задумываясь о его значении и важности. А ведь по статистике причина каждого третьего случая заболевания желудочно-кишечными инфекциями – грязные руки. От того, как и чем мы моем руки, во многом зависит эффективность этой процедуры.



Есть много заболеваний, которые можно избежать, если вовремя помыть руки. Это так называемые «болезни грязных рук».

К ним относятся: острые кишечные инфекции, дизентерия, гепатит А, брюшной тиф. Некоторые глистные инвазии – энтеробиоз, аскаридоз.

Знайте, что возбудители кишечных заболеваний – микробы, вирусы и яйца глистов. Они могут долгое время сохраняться во внешней среде, на предметах, дверных ручках, игрушках, на руках.



Пренебрегая правилами личной гигиены, «грязнуля» не только сам рискует, но и подвергает опасности здоровье близких.



Помните, что даже гриппом можно заразиться посредством немытых рук после контакта с больным гриппом.

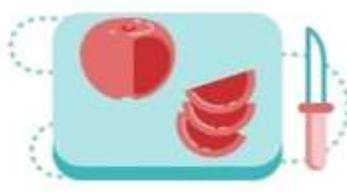
Вирус сохраняется на загрязненных руках несколько часов и его можно занести на свои слизистые рта, носа, глаз.



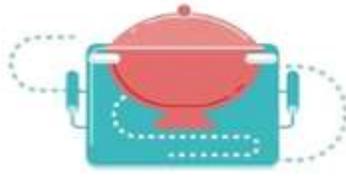
# - КОГДА МЫТЬ РУКИ -



перед едой



перед  
приготовлением  
пищи



перед  
раздачей  
пищи



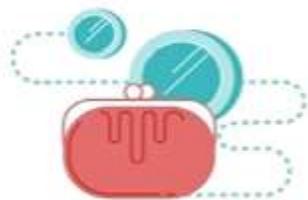
после  
посещения  
туалета



после  
контакта  
с отходами



после посещения  
общественных  
мест



после  
контакта  
с деньгами



по  
возвращении  
домой



после  
проведения  
уборки



при очевидном  
загрязнении  
рук



после контакта  
с животными и  
их отходами



после кашля,  
чихания,  
сморкания



перед и после  
проведения  
медицинских и  
гигиенических  
процедур



перед  
использованием  
контактных линз,  
зубных протезов

# Как правильно мыть руки?

1. Снимите с рук украшения, часы, кольца
2. Закатайте повыше рукава
3. Смочите руки по струей воды и намыльте их мылом до пены
4. Энергично потрите не менее 20-30 секунд все поверхности, включая тыльную сторону ладоней, запястья, между пальцами и под ногтями (можно воспользоваться щёткой для рук)
5. Смойте большим количеством воды мыльную пену
6. Прежде чем закрыть кран чистыми руками, облейте его пригоршней воды
7. Промокните руки чистым сухим или одноразовым полотенцем.



## Что делать, если в данный момент недоступны мыло и вода?

- Протирайте руки влажной антибактериальной салфеткой. Такие салфетки пропитаны антисептическим раствором, что позволяет очистить кожу от загрязнений и болезнетворных бактерий.
- Используйте антисептический гель – небольшое количество геля нанести на ладони и пальцы и разотрите по всей поверхности до полного высыхания.



Ученные из Мичиганского университета установили, что мытье рук также способствует нормализации психологического состояния человека, поскольку позволяет освободиться от негативной энергии, смыть невезение, чувство вины, сомнения, настроиться на правильное, позитивное поведение!



Спасибо за внимание!

