

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 germeilor.

CUM SĂ NE SPĂLĂM PE MĂINI



1 Udă mâinile cu apă caldă.



2 Aplică o cantitate mică de săpun.



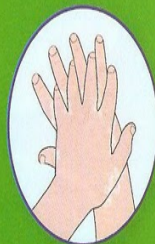
3 Freacă palmele împreună.



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.