Моем, моем руки…чисто?

Интересно, что еще в начале XIX века люди не понимали, что простое мытье рук может спасти от множества заболеваний и только значительно позже ученые подсчитали, что в среднем на руках может находиться более 10 млн. бактерий!

Сегодня о необходимости мыть руки, да еще с мылом, знают все. Вот только одно дело знать и совсем другое — делать, а еще важнее — делать правильно!

Впрочем, в мытье рук нет ничего сложного, однако за кажущейся простотой легко упустить из виду важные детали.

Итак, учимся правильно мыть руки:

- откройте кран, намыльте руки до появления густой пены;
- мойте руки 15-30 секунд, уделяя внимание внутренним и тыльным сторонам ладоней, а также коже под ногтями;
- хорошо смойте мыло, закройте кран и вытрите руки чистым полотенцем.

Вот и все. Не забывайте обязательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, уборки, выноса мусора, прикасания к сырым продуктам, возвращения с улицы, до и после проведения самостоятельно самых простых медицинских процедур.

Будьте здоровы!