



15 октября

ВСЕМИРНЫЙ



ДЕНЬ

ЧИСТЫХ РУК

**Ежегодно в октябре проводятся различные мероприятия и акции, посвящённые гигиене рук, правильному их мытью, важности поддержания чистоты рук.**



# Почему важно соблюдать гигиену рук?



## Грязные руки

Видимые загрязнения

Невидимые загрязнения  
(бактерии и вирусы)

Болезни, инфекции

Ослабление организма

Больница и лекарства

Плохое настроение



## Чистые руки

Здоровье и сила

Профилактика кишечных инфекций

Профилактика воздушно-капельных инфекций, в т.ч. гриппа

Аккуратность и опрятность

Хорошее настроение

Бодрость духа

Свежий воздух

Вкусная и полезная еда

Интересное времяпровождение

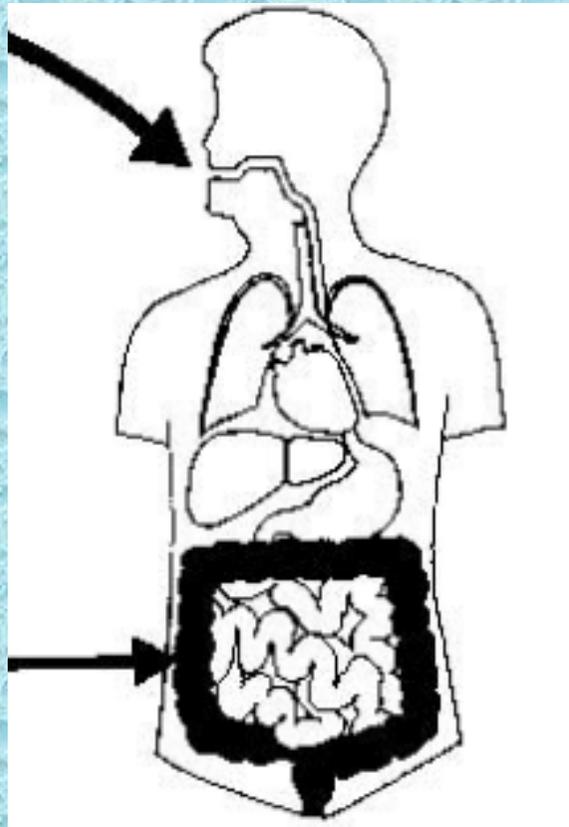
- Вокруг нас нет стерильной среды. В этом мире, наполненном миллионами видов микроорганизмов, надо научиться безопасно жить и защищать себя.



**Чашка Петри, на которой в лабораториях изучают бактерии**

**Вирусы и бактерии могут попадать на руки, в воду и пищу, на различные поверхности и предметы.**

**Для всех инфекционных диарей характерно проникновение возбудителей через рот в организм человека**





**Поэтому даже самые привычные вещи могут быть опасными...**

**Вопрос 1. В какое время года человек чаще всего может заболеть кишечной инфекцией?**

**Ответ:** в любое время года (и летом, и зимой, и осенью, и весной).

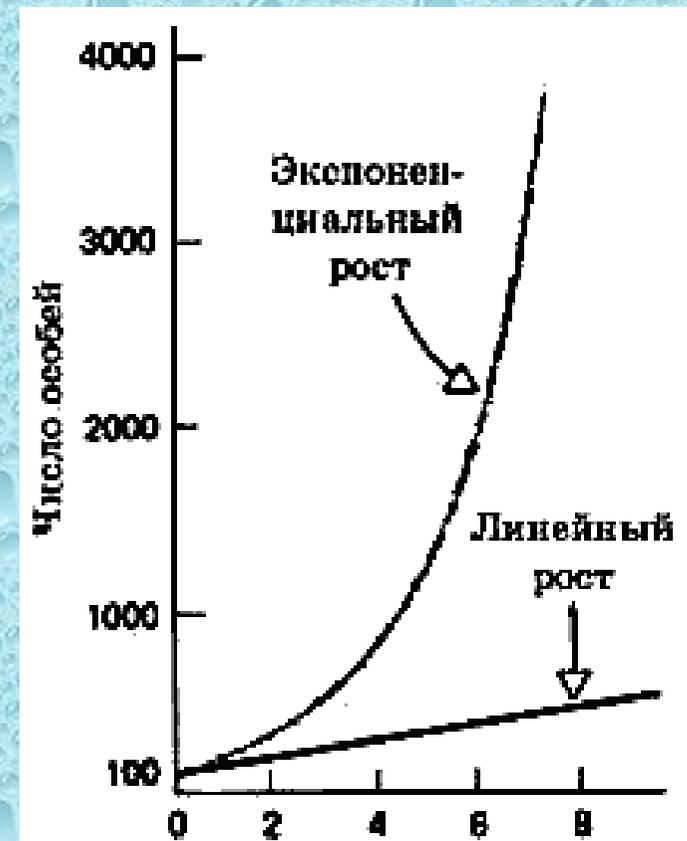
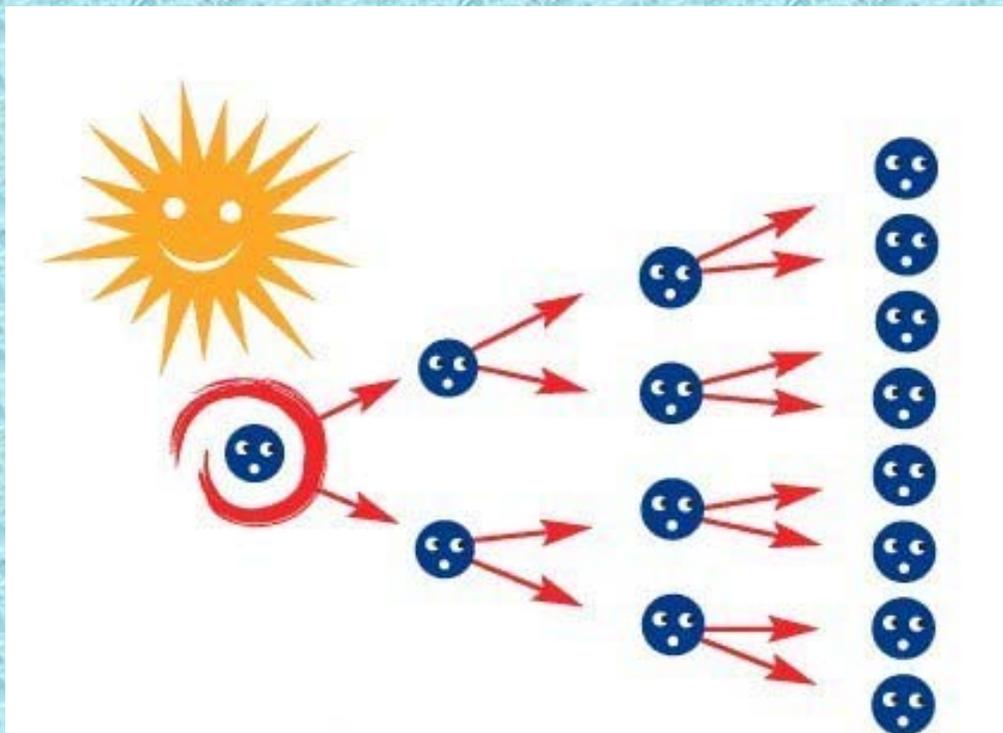


**В теплое время года человек чаще всего может заболеть бактериальной инфекцией, т.к. бактерии любят теплую температуру окружающей среды**



**В холодное время года человек чаще всего может заболеть вирусной инфекцией. Вирусы хорошо сохраняются во внешней среде при низких температурах.**

Летом в условиях теплых температур окружающей среды бактерии начинают размножаться с очень большой скоростью **в геометрической прогрессии** (так называемый **экспоненциальный рост**)



Чтобы защитить себя от бактериальных инфекций необходимо соблюдать правила мытья рук и условия хранения продуктов питания!!!



- Продукты, которые называются скоропортящимися (молоко, творог, сметана, торт, мясо, рыба, колбаса и т.п.) важно хранить только в холодильнике.
- На этикетке продуктов указан срок их годности и условия хранения, которые следует обязательно соблюдать.

В холодное время года можно заболеть вирусной кишечной и воздушно-капельной инфекцией

**ротавирусы, норовирусы,  
астровирусы,  
энтеровирусы, аденовирусы, а  
также вирус гриппа)**

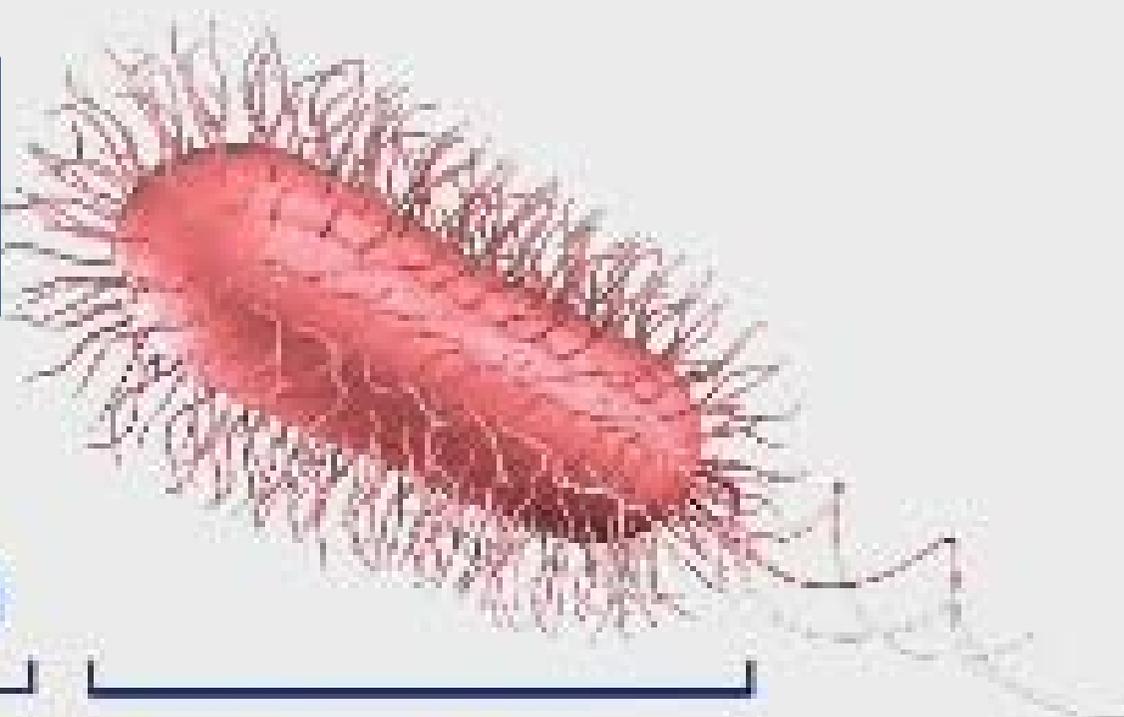
## Кишечная бактерия

В 52 раза меньше,  
чем бактерия!

Кишечный вирус



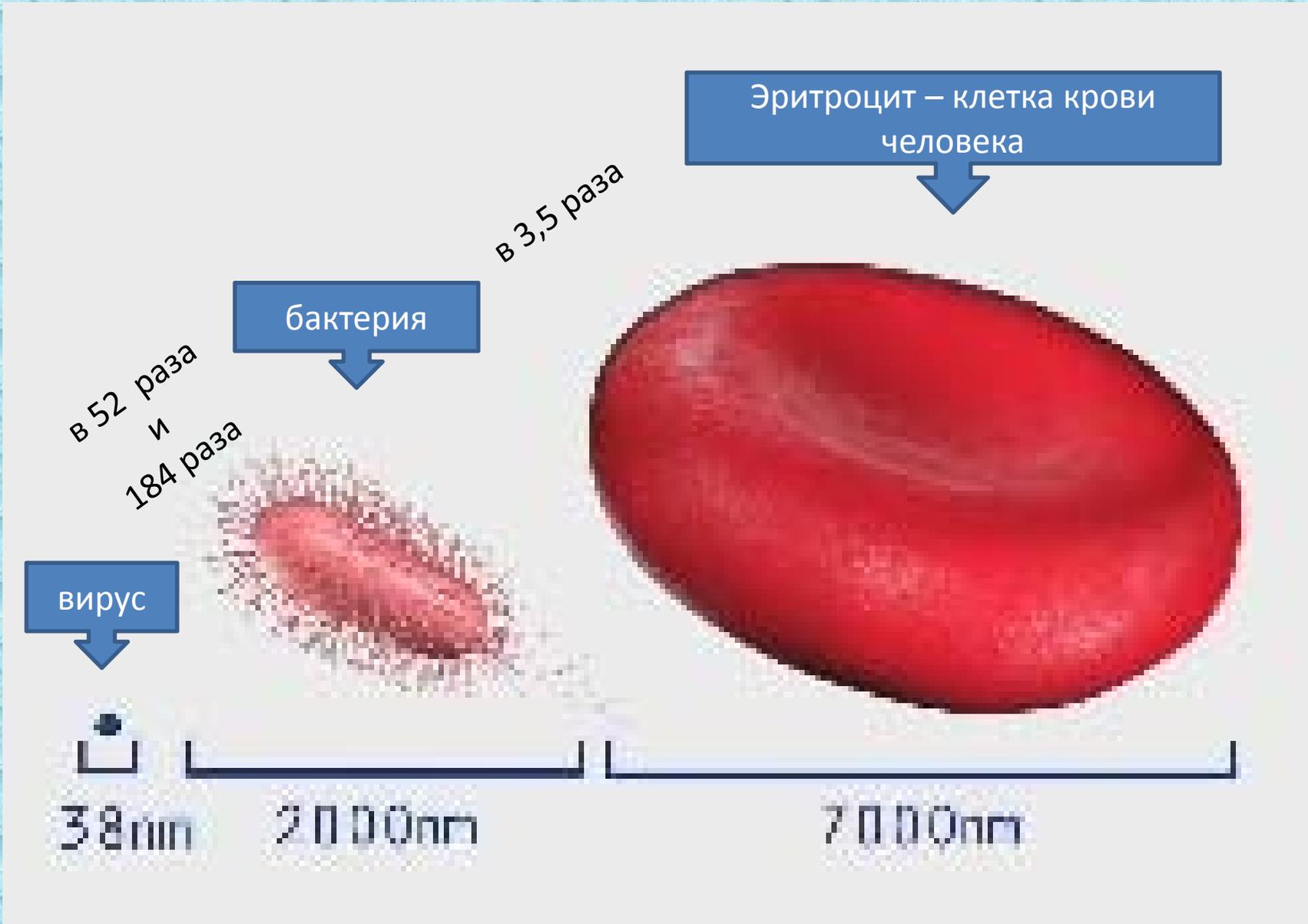
38 nm



2000 nm

Для развития болезни достаточно попадания в организм от 10 вирусных частиц

Развитие болезни наступает при попадании тысяч, миллионов и даже миллиардов бактерий. Однако помним про геометрическую прогрессию роста. Достаточно 1-3 часов, чтобы из 1 бактерии выросла огромная миллионно-миллиардная популяция



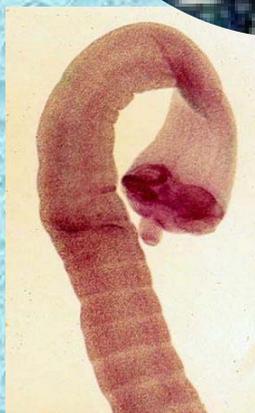
**Маленький - но удаленький!**

# Чтобы защитить себя от вирусных кишечных инфекций необходимо соблюдать правила мытья рук и тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды!

- Яблоки, бананы, мандарины, киви, виноград, огурцы, помидоры, зелень перед употреблением необходимо промывать горячей водой и ошпаривать.
- Ягоды нежной консистенции (клубника) необходимо промывать под горячей проточной водой на дуршлаге.
- При ошпаривании вирусы погибают за считанные секунды!!!



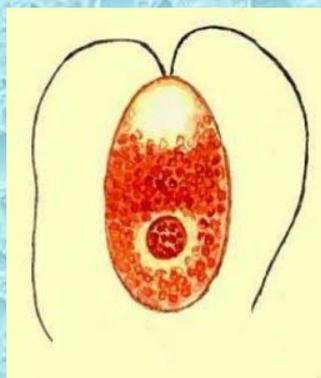
# Чистые руки – это профилактика паразитарных болезней и гельминтозов



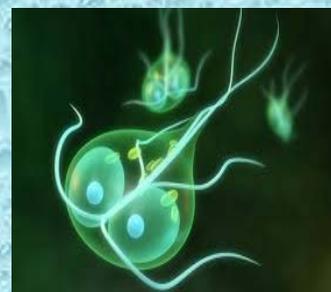
гигиенический



энтеробиоз



амёбиаз



лямблиоз



криптоспориديоз

# Гельминтозы, передаваемые через почву и контактно-бытовым путем

## АСКАРИДОЗ



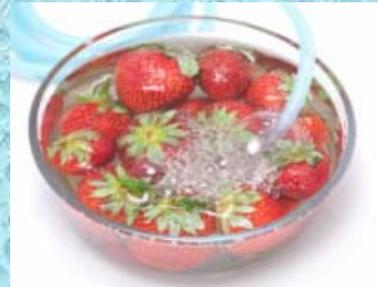
## ТРИХОЦЕФАЛЕЗ



## ЭНТЕРОБИОЗ



## ЛЯМБЛИОЗ



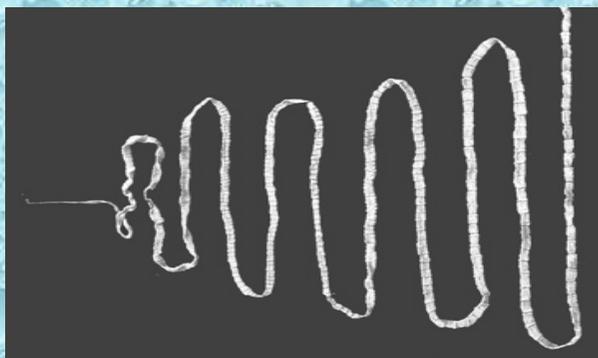
Путь передачи – фекально-оральный.

Факторы передачи - овощи, фрукты, зелень, ягоды, вода, пыль, пищевые продукты, руки и др. объекты, загрязненные яйцами гельминтов и цист простейших.

Инфицирующая доза – одно яйцо гельминта, десять цист лямблий.

## Гельминты, передаваемые через продукты питания (недостаточная термическая обработка)

3 метра - бычий  
цепень

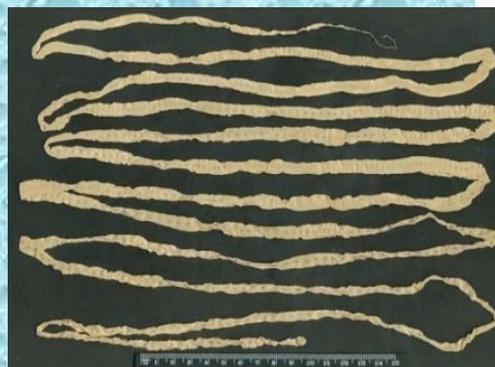


Цепень свиной (вооруженный) (*Taenia solium*) (по Н.А. Холодковскому, 1899).

10 метров - свиной  
цепень



Цепень бычий (невооруженный) (*Taenia saginata*). ©



*Diphyllobothrium latum* – лентец широкий ©

28 метров лентец  
широкий (рыба)

# Симптомы кишечных инфекций

- **Повышение температуры до 38 ° С и более**
- **Интоксикация (слабость, вялость, головная боль, общее недомогание)**
- **Боли в животе**
- **Отсутствие аппетита**
- **Тошнота**
- **Рвота**
- **Жидкий и частый стул**



- Дотрагиваясь грязными руками до рта, носа, глаз можно заболеть не только кишечными инфекциями, но и воздушно-капельными инфекциями, например гриппом!
- Исследователи из Калифорнийского университета провели следующий **эксперимент** – они попросили участников сесть за столы на три часа и заняться стандартной офисной работой.
- Все это время ученые фиксировали, как часто волонтеры дотрагиваются до лица.
- В результате им удалось выяснить, что в среднем **работники трогают лицо около 16 раз за час.**
- Ровно половина прикосновений приходится на губы,
- около 5 раз за час волонтеры дотрагивались до носа и трижды протирали глаза.



8 раз в час



5 раз в час



3 раза в час



- В исследовании, опубликованном в Journal of Infectious Diseases (Журнал инфекционных заболеваний), команда ученых пыталась выяснить, как долго живет вирус гриппа на разных поверхностях.
- Оказалось, что **на твердых поверхностях**, таких, как нержавеющая сталь и пластик, вирус остается живым **на протяжении 48 часов**. **На мягких поверхностях** он живет **до 12 часов**.
- Если вы прикасаетесь к "микробной" поверхности вирус будет жить на руках **в течение в среднем 15 минут** – за это время вероятность "доставить" его на слизистую оболочку довольно высока.

Вопрос 2. Когда важно мыть руки?

**Мыть руки важно и перед едой,  
и после туалета, и после улицы,  
и после урока физкультуры и  
труда.**

Вопрос 3. Можно ли качественно  
вымыть руки без мыла?



- Нет

- Да

Вопрос 4. За какое минимальное время можно качественно вымыть руки?

- А. 10 секунд
- Б. 20 секунд
- В. 1 – 2 минуты



# Моем руки правильно!



# Моем руки правильно!



4

Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки (пальцы при этом перекрещены)



5

Потрите ладони, перекрестив пальцы



6

Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки



7

Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки

# Моем руки правильно!



8

Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



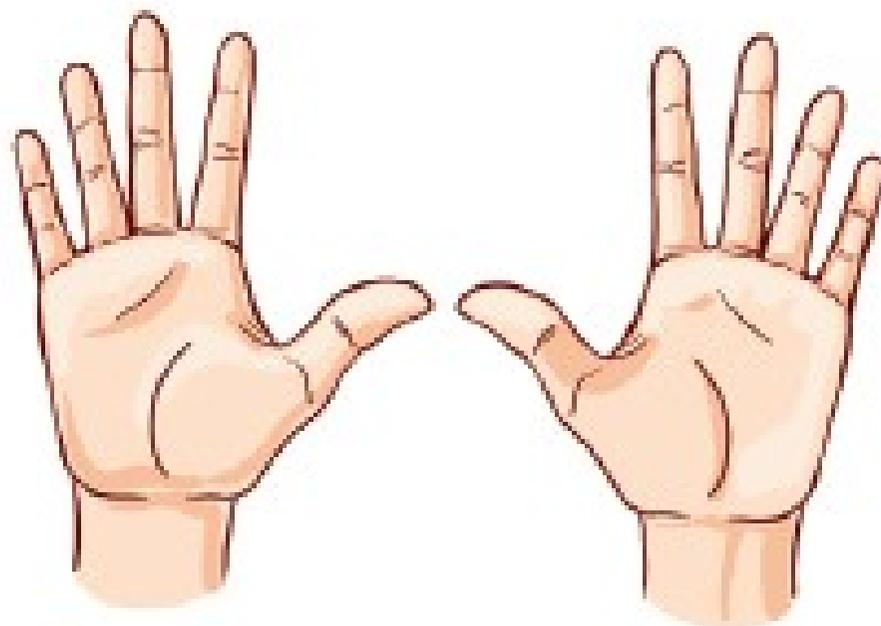
9

Промойте руки под струей воды



10

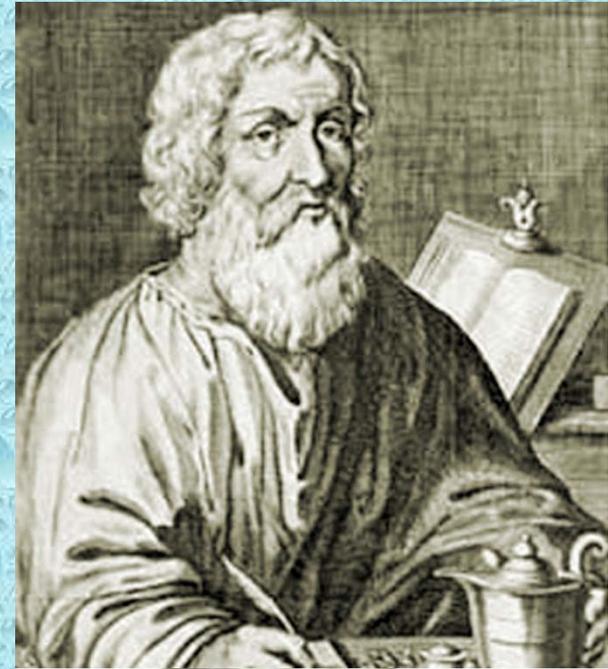
Тщательно высушите одноразовым полотенцем



**20 секунд – и ВАШИ РУКИ В  
ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

## Как защитить от болезни себя и окружающих?

- Ещё древние философы утверждали, что решающую роль в продлении жизни отдельного человека и в развитии общества в целом сыграла санитария и индивидуальная гигиена.
- «Самые опасные болезни отступают и даже исчезают, когда общество достигает высокого уровня культуры в быту»



Гиппократ

***Только строгое соблюдение гигиенических правил  
оградит от болезни.***



Спасибо за внимание!

