

SĂNĂTATEA E ÎN MĂINILE TALE!



ȘTIATI CĂ...

➤ **Cele mai multe boli și infecții provin de la faptul că oamenii duc mâna murdară la gură?**

Unei bacterii îi trebuie 20 de minute să se multiplice?

➤ **80% din infecții sunt răspândite prin intermediul mâinilor murdare?**

➤ **Când tușim sau strănutăm nu trebuie să punem mâna la gură sau la nas?**

➤ **Mâinile sunt cea mai expusă parte a corpului la germeii care pot produce diverse tipuri de boli?**

ȘTIATI CĂ...

Într-un centimetru pătrat de piele se găsesc 8 milioane de bacterii?

Spălatul regulat pe mâini are capacitatea de a ne proteja de bacterii, virusuri, paraziți și de a ține la distanță virozele, gripele, răcelile și alte boli.

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?

CÂND TREBUIE SĂ NE SPĂLĂM PE MÂINI?

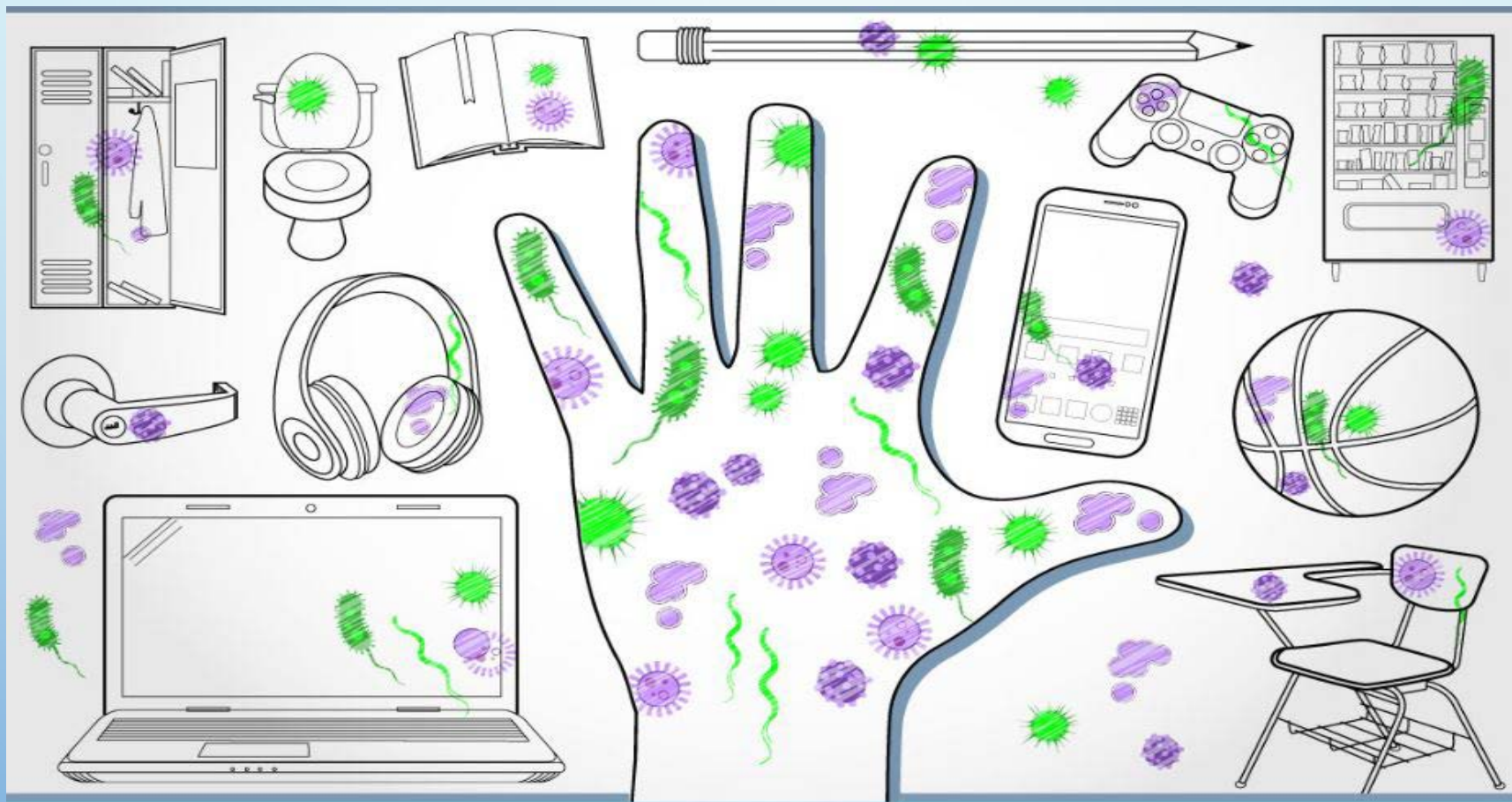
- ✓ ÎNAINTE, ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ PREPARAREA HRANEI;
- ✓ ÎNAINTE DE MASĂ;
- ✓ ÎNAINTE ȘI DUPĂ ATINGEREA/TRATAREA UNEI RĂNI;
- ✓ DUPĂ UTILIZAREA TOALETEI;
- ✓ ÎNAINTE ȘI DUPĂ CE STĂM ÎN PRAJMA UNUI BOLNAV;
- ✓ DUPĂ SUFLAREA NASULUI, TUSE SAU STRĂNUT;
- ✓ DUPĂ ATINGEREA, HRĂNIREA SAU CURĂȚAREA UNUI ANIMAL;
- ✓ DUPĂ ATINGEREA RESTURILOR MENAJERE SAU CURAȚENIA ÎN CASĂ;
- ✓ IMEDIAT DUPA REVENIREA ACASĂ;
- ✓ DUPĂ UTILIZAREA TASTATURII, A TELEFONULUI MOBIL SAU A ALTOR DISPOZITIVE ȘI ACCESORII ELECTRONICE;
- ✓ DE FIECARE DATĂ CÂND MÂINILE SUNT VIZIBIL MURDARE.



DE CE TREBUIE SĂ NE SPĂLĂM REGULAT PE MÂINI?

- MICROBII SUNT PESTE TOT; EI AJUNG PE MÂINILE TALE ȘI PE OBIECTELE PE CARE LE ATINGI
- GERMENII POT AJUNGE ÎN CORPUL TĂU PRIN OCHI, NAS ȘI GURĂ ȘI TE POT ÎMBOLNĂVI
- CÂND NE ATINGEM OCHII NASUL SAU GURA, INTRODUCEM GERMENI ÎN ORGANISM, FĂRĂ SĂ REALIZĂM;
- SPĂLÂND MÂINILE EVITĂM 1 DIN 3 BOLI DIAREICE ȘI 1 DIN 5 INFECȚII RESPIRATORII CUM AR FI RĂCEALA SAU GRIPA
- GERMENII DE PE MÂINILE NESPĂLATE POT AJUNGE ÎN ALIMENTE ȘI BĂUTURI CÂND OAMENII LE PREPARĂ SAU LE CONSUMĂ. MICROBII SE POT ÎNMULȚI ÎN ANUMITE TIPURI DE ALIMENTE SAU BĂUTURI ȘI NE POT ÎMBOLNĂVI

GERMENII DE PE MĂNILE NESPĂLATE POT FI TRANSFERAȚI OBIECTELOR DIN JUR PRECUM CLANȚA UȘII, JUCĂRII, TABLETĂ ETC ȘI APOI TRANSFERAȚI PE MĂNILE ALTOR PERSOANE

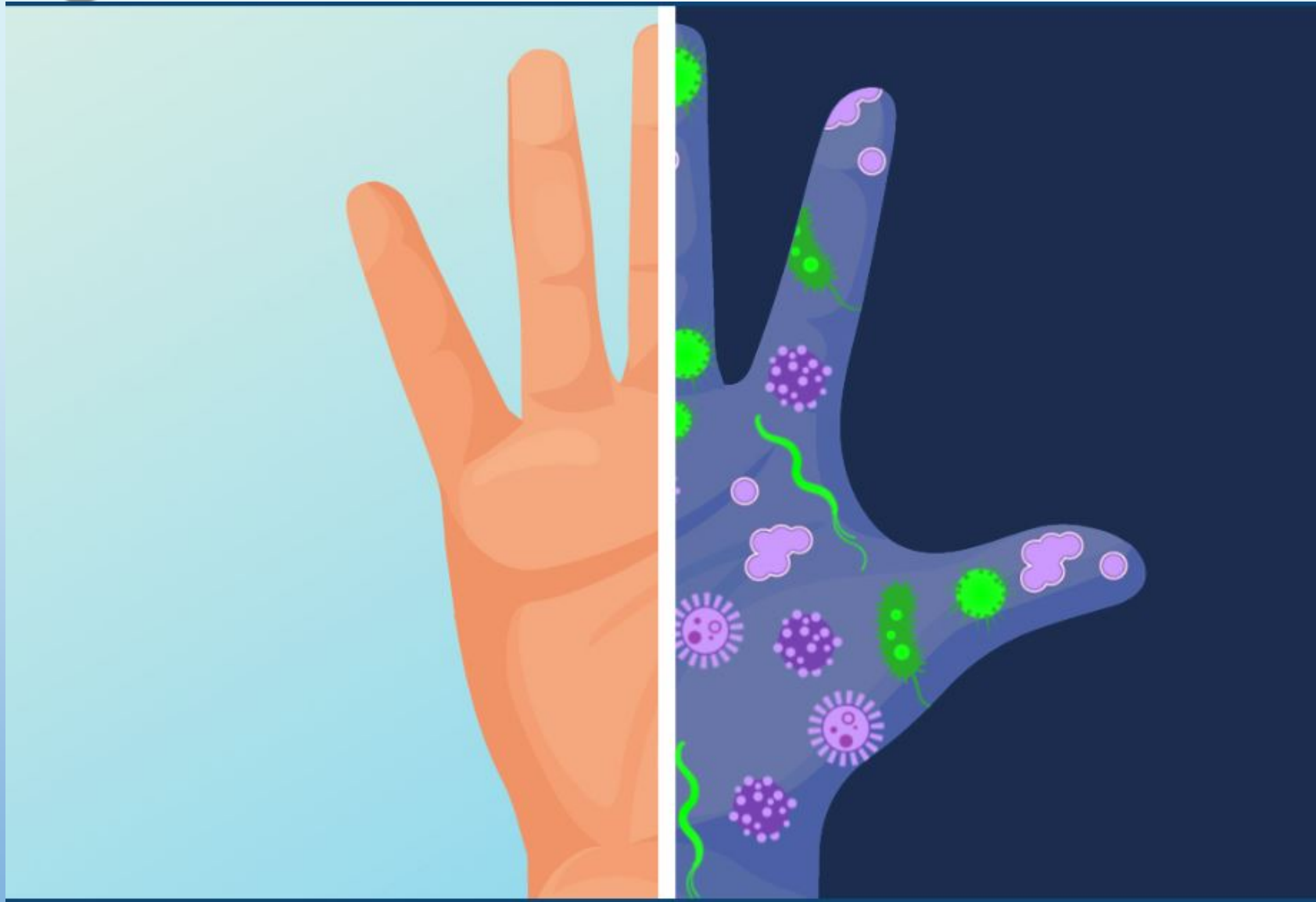


MENȚINE-TE SĂNĂTOS, SPĂLÂNDU-TE PE MĂINI !



**PE MĂINILE
TALE POT FI
MICROBI
INVIZIBILI!**





**Băiatul de 8 ani al unei
cercetatoare din America
a atins cu palma o placă
Petri după ce s-a jucat
afară. Iată cum s-au
înmulțit microbii care
erau pe mâinile lui !**



Cum ne spălăm corect pe mâini?



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
în palme.



6
Freacă spatele
fiecărei mâini.



7
Clătește cu apă
curată de la
robinet.



8
Usucă foarte bine
cu un prosop
curat.

FII EROU!

LUPTĂ ÎMPOTRIVA MICROBILOR!

APA ȘI SĂPUNUL SUNT ARMELE TALE !



SPĂLATUL PE MĂINI

SUPERPUTEREA TAI!



LUPTĂ
ÎMPOTRIVA
MICROBILOR

SPALĂ-TE
PE
MĂINI!



CS294906-E

www.cdc.gov/handwashing

SPĂLATUL PE MĂINI

SUPERPUTEREA TAI!



LUPTĂ
ÎMPOTRIVA
MICROBILOR

SPALĂ-TE
PE
MĂINI!



www.cdc.gov/handwashing