

ȘTIAȚI CĂ?

- Se estimează că peste 1.500 de bacterii trăiesc pe fiecare centimetru pătrat de piele de pe mâinile noastre.
- Mâinile umede pot răspândi 1.000 de ori mai multe bacterii, comparativ cu mâinile uscate.
- Un birou obișnuit are de până la 400 de ori mai multe bacterii decât o toaletă.
- Aproximativ 1.800 de copii cu vârste de sub 5 ani mor zilnic din cauza infecțiilor diareice și se apreciază că între 5 și 8 milioane de vieți pot fi salvate anual prin simpla spălare a mâinilor, timp de minim 20 de secunde, cu apă și săpun.
- Prin igiena mâinilor se îndepărtează diferiți agenți patogeni, bacterii, substanțe chimice, precum și se reduce răspândirea infecțiilor, cum ar fi gripa, virozele intestinale, chiar și COVID-19.

STOP

Mâinile sunt una dintre principalele căi de transmitere a bacteriilor. De aceea, este important să ne spălăm sau să dezinfectăm mâinile frecvent, mai ales după ce am atins obiecte sau suprafețe care pot fi contaminate.

ATENȚIE

Este important să te speli pe mâini după ce atingi obiecte pentru a preveni răspândirea germenilor și a infecțiilor.

AI GRIJĂ DE TINE ȘI DE CEI DIN JUR!

Spală-te pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde. Dacă nu ai la dispoziție apă și săpun, utilizează un dezinfectant de mâini pe bază de alcool.

SPALĂ-TE PE MÂINI!



RUPE LANȚUL INFECȚIEI!



MENȚINE-TE SĂNĂTOS!

Campanie inițiată de:



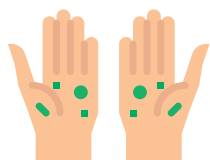
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



DE CE TREBUIE SĂ NE SPĂLĂM PE MÂINI?

Mâinile reprezintă cea mai expusă parte a corpului la germeni care pot produce îmbolnăviri (bacterii, virusuri, paraziti).

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.**

CUM SĂ NE SPĂLĂM PE MÂINI ?



1

Udă mâinile cu apă.



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 TE SPELI PE MÂINI?

- înainte și după masă;
- înainte și după manipularea alimentelor;
- după folosirea toaletei,
- după ce te joci în aer liber;
- după atingerea animalelor;
- după ce-ți suflă nasul;
- înainte și după ce ai fost în preajma unei persoane bolnave.

Spălatul mâinilor reprezintă cea mai simplă modalitate prin care putem evita îmbolnăvirea și transmiterea microbilor către alte persoane.