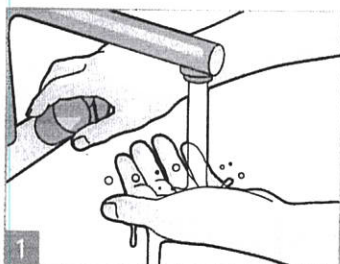
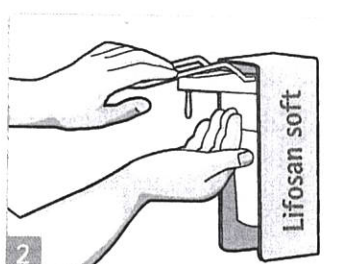


Cum să ne spălăm corect mâinile?

Durata unei proceduri: 40 – 60 secunde.



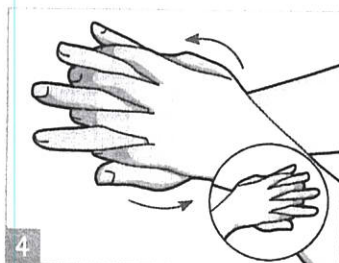
1 Umeziți-vă mâinile cu apă.



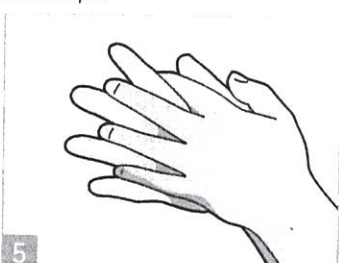
2 Aplicați o cantitate suficientă de soluție.



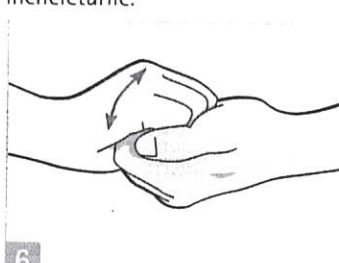
3 Frecați palmele între ele, inclusiv încheieturile.



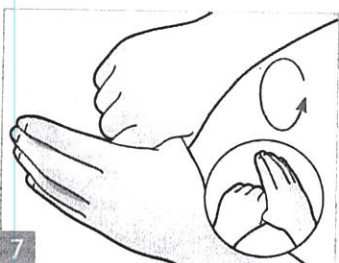
4 Palma dreaptă peste partea posterioară a mâinii stângi și viceversa.



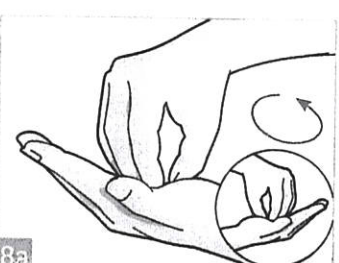
5 Palmă peste palmă cu degetele întrepătrunse.



6 Partea posterioară a degetelor în căușul palmei opuse cu degetele întrepătrunse.



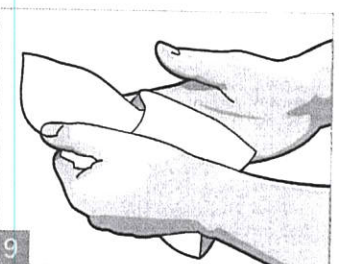
7 Frecarea rotațională a policelui prins în palma opusă.



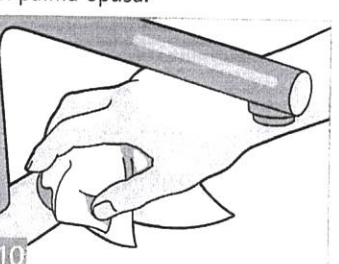
8a Frecarea rotațională, înainte și înapoi, a vârfurilor degetelor în palma opusă.



8b Clătiți-vă mâinile cu apă.



9 Ștergeți-vă mâinile cu un prosop de unică folosință.



10 Închideți robinetul cu un prosop de unică folosință.



11 Acum puteți lucra în siguranță!

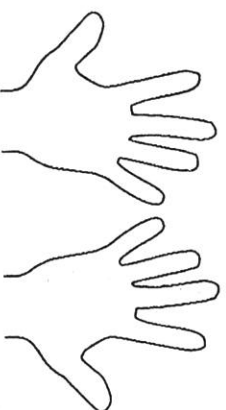
Direcția de Sănătate Publică Județeană
Constanța

BIROUL DE PROGRAME DE PROMOVARE
A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

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.

SPALĂ-TE PE MĂINI!



Prin mâinile murdare se pot transmite:

- **BOLI DIGESTIVE** (boală diareică, hepatită A, parazitoze, holera și dizenteria)
- **BOLI ALE APARATULUI RESPIRATOR** (de la simpla răceală la boli grave ca pneumomia, gripa, meningita, etc.)
- **INFECȚII ȘI ALTE BOLI ALE PIELI**
- **INFECȚII ALE OCHILOR**

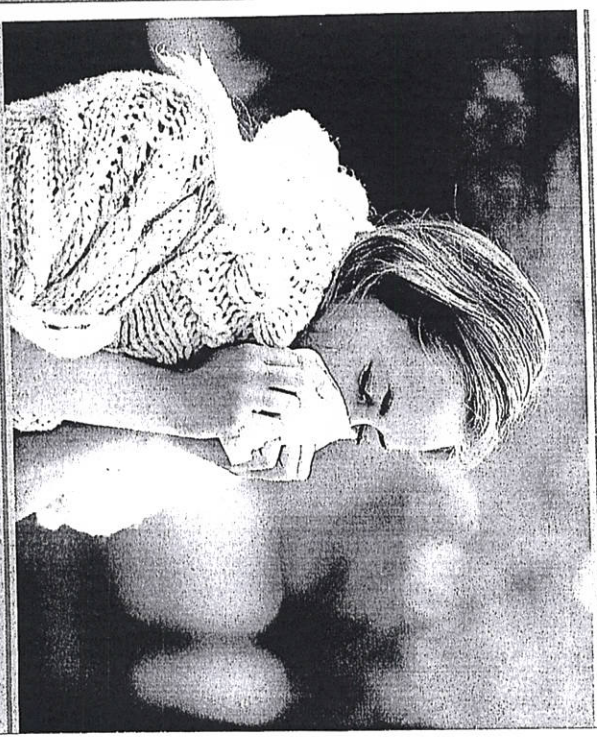
*Spălarea mâinilor reprezintă cea mai eficientă
cale de a preveni și stopa răspândirea*

Direcția de Sănătate Publică Județeană
Constanța

BIROUL DE PROGRAME DE PROMOVARE
A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

PREVENIREA INFECȚIILOR RESPIRATORII DE SEZON

*Infecțiile respiratorii de sezon includ: guturaiul (răceala),
virozele respiratorii, gripa, pneumopatii ș.a.*



Informază-te pentru a preveni!