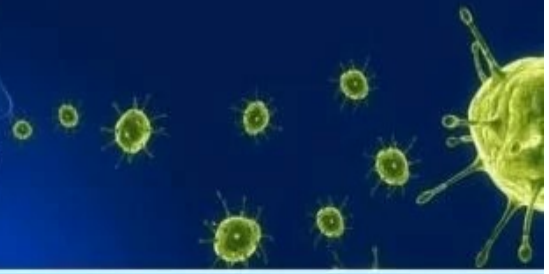
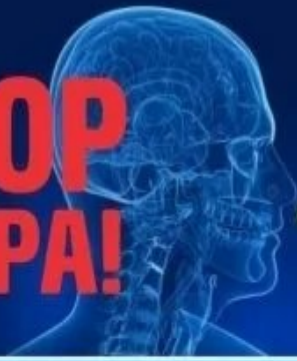




STOP GRIPA!



O campanie de informare sustinuta de



SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE MEDICINA FAMILIEI

CÂT DE DES TREBUIE SĂ VĂ SPĂLAȚI MĂINILE?

- când ajungeți acasă;
înainte de a mânca;
- înainte și după ce ați fost la toaletă;
- după ce ați fost într-un spațiu public aglomerat;
- după ce ați atins obiecte utilizate de alte persoane, clanțe, bani, gunoi etc.;
- dacă ați atins animale;
- după ce ați tușit sau strănutat;
- dacă cineva a tușit sau strănutat în apropierea dumneavoastră;
- înainte și după orice contact cu o persoană bolnavă sau rănită.



CUM SE SPĂLĂ CORECT MĂINILE?

- corect trebuie să spălați mâinile **15-20 de secunde**;
- frecați bine mâinile și insistați asupra tuturor suprafețelor, nu uitați unghiile și nu vă grăbiți;
- la final, clătiți-vă bine și uscați mâinile cu un prosop curat sau cu un șervet de hârtie.
- puteți folosi atât apă rece, cât și apă caldă, pentru o bună igienizare a palmelor;
- orice tip de săpun este eficient în eliminarea microbilor de pe mâini câtă vreme este folosită multă spumă și procesul nu se încheie după 1-2 secunde;
- dacă nu aveți la îndemână apă și săpun, utilizați un gel antibacterian cu cel puțin 60% alcool (apelați la această soluție ocazional, întrucât nu este la fel de eficientă precum spălătul cu apa și săpun);
- clătirea mâinilor doar cu apă nu asigură înlăturarea agenților patogeni.

sursa: <https://www.spital-barlad.ro/stop-gripa/>

DE CE TREBUIE SĂ NE SPĂLĂM PE MĂINI?

Măinile reprezintă cea mai expusă parte a corpului la germeii 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.



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**

Spălatul mâinilor reprezintă cea mai eficientă cale de a preveni și stopa răspândirea germeilor.

CUM SĂ NE SPĂLĂM PE MĂINI



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 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 NE SPĂLĂM PE MĂINI?

1. Înainte de:

- a mânca,
- a atinge fața, gura, ochii, nasul,
- a lua medicamente.

2. După ce:

- am fost la toaletă
- am atins obiecte murdare
- ne-am jucat afară
- am strănutat sau tușit în palme
- am atins sau ne-am jucat cu animale
- am înotat în bazin sau într-o apă folosită de mai multe persoane.

3. Când:

- mâinile sunt murdare
- am ajuns acasă sau la școală.

Când un membru al familiei tale are o răceală, spălarea frecventă a mâinilor poate ajuta la reducerea răspândirii infecției în casă.

Cum dezinfectam mainile?

O BUNA IGIENA IMPLICA DEZINFECTIA! IN PREALABIL, SPALATI MAINILE DACA SUNT VIZIBIL MURDARE

Durata intregii proceduri: 20-30 secunde



Aplicati produsul dezinfectant in palma acoperind toata suprafata.



Frecati mainile palma peste palma.



Palma dreapta peste cea stanga cu impletirea degetelor si vice versa.



Palma peste palma cu degetele impletite.



Dosul degetelor pe palma opusa cu degetele impreunate.



Frecari rotative cu degetul mare stang prins in palma dreapta si vice versa.



Frecari rotative intr-un sens si celalalt cu degetele impreunate ale mainii dreapte, pe palma stanga si vice versa.



Odata uscate, mainile sunt dezinfectate.



World Health Organization



Ministerul Sanatatii



Institutul National de Sanatate Publica

CNEPSS

Centrul National de Evaluare si Promovare a Starii de Sanatate