

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Тюменской области



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ – ЭТО ВАЖНО!



1 этап Лектория «Санпросвет» - 2026 г.

*Подготовлено
Управлением Роспотребнадзора
по Тюменской области
Ссылка на авторство обязательна*



Правила здоровья



Режим дня



Здоровое питание



Двигательная активность



Личная гигиена



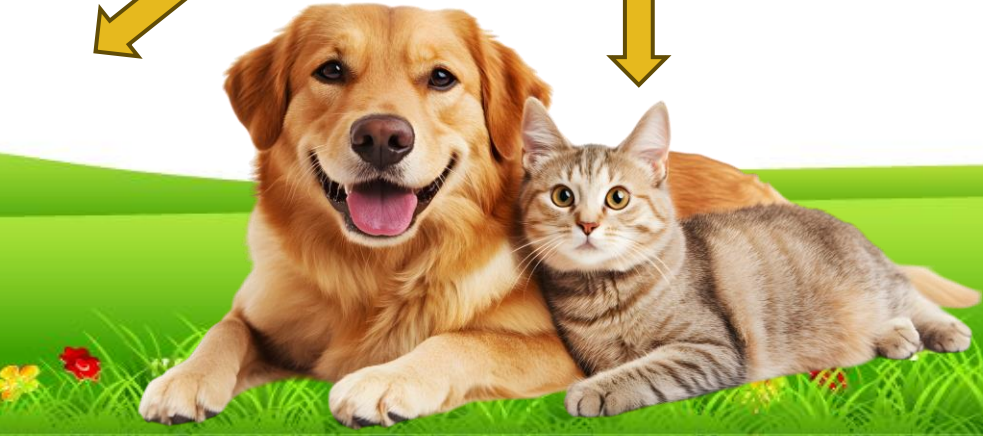
Правильная осанка



Закаливание организма



Где «живут» микробы?





Симптомы «болезни грязных рук»



Температура



Боль в животе



Рвота, жидкий стул



Когда нужно мыть руки

Руки нужно мыть гораздо чаще, чем многие это себе представляют. Так, это следует делать:



После посещения туалетной комнаты



Перед приготовлением еды



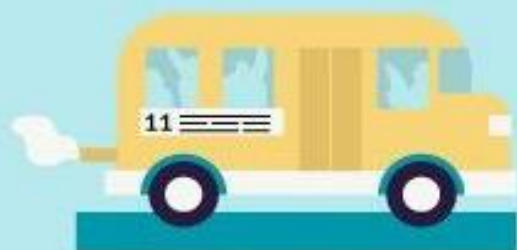
После прикосновения к сырым мясу и рыбе



Перед едой



После чихания и кашля



После посещения общественных мест и транспорта



После уборки



После контакта с домашними питомцами



После ухода за больными и любого контакта с ними, а также их вещами, ранами, выделениями

ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ РОСПОТРЕБНАДЗОРА



Гигиена рук

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



НАМЫЛЬТЕ РУКИ

Гигиена рук



ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



ПРОМОЙТЕ МЕСТА
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

Гигиена рук



ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ

Гигиена рук



РАСТИРАЙТЕ
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



ПРОСУШИТЕ



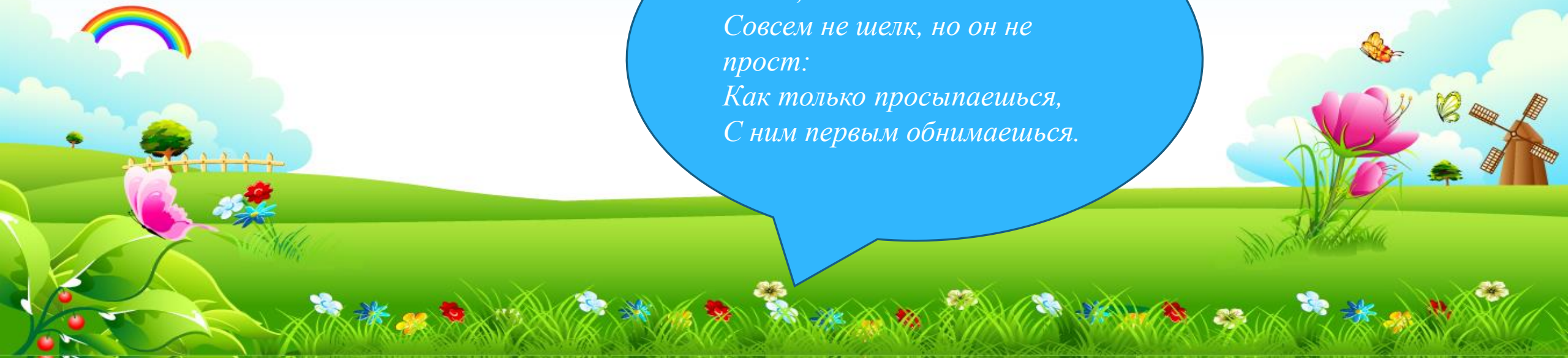
А теперь ответьте на загадки:



*Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна
Позовешь меня –
бегу,
От болезней
сберегу!*

*Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я,
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки
мне!*

*Висит на стенке холст как
холст,
Совсем не шелк, но он не
прост:
Как только просыпаешься,
С ним первым обнимаешься.*



Мойте руки! Будьте здоровы!

