

РУКИ — НЕ ТІЛЬКИ ДЛЯ СМАРТФОНА



Твої руки щодня торкаються всього:

поручні, гроші, двері, телефон...

А потім — їжа



Смачного... разом із мікробами



ЩО МОЖНА «ПІДЧЕПИТИ» ЧЕРЕЗ РУКИ?

- 🤧 застуду
- 🦠 кишкові інфекції
- 🐛 «сюрпризи» у вигляді паразитів
- 🦟 і ще купу непроханих гостей



КОЛИ РУКИ КРИЧАТЬ: «ПОМИЙ МЕНЕ!»

- ✓ перед їжею
- ✓ після туалету
- ✓ після вулиці
- ✓ після кашлю/чхання
- ✓ після контакту з тваринами



ЯК МИТИ РУКИ, А НЕ РОБИТИ ВИГЛЯД?

- 🧼 мило + вода
- 🕒 мити не 3 секунди, а хоча б 40, краще 60 секунд
- 👉 мити між пальцями, тильну сторону, великі пальці та кінчики — обов'язково
- 🧻 витерти насухо (краще одноразовим рушником) - це важливо



АНТИСЕПТИК — ТВОЯ «ШВИДКА ДОПОМОГА»

Коли води немає — антисептик рятує
Але якщо руки брудні — він безсилий



ФАКТ ДНЯ

Ти торкаєшся обличчя десятки разів на день —
і навіть не помічаєш цього



ВИСНОВОК ПРОСТИЙ:

Мити руки — швидше, ніж лікуватись!

