

ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

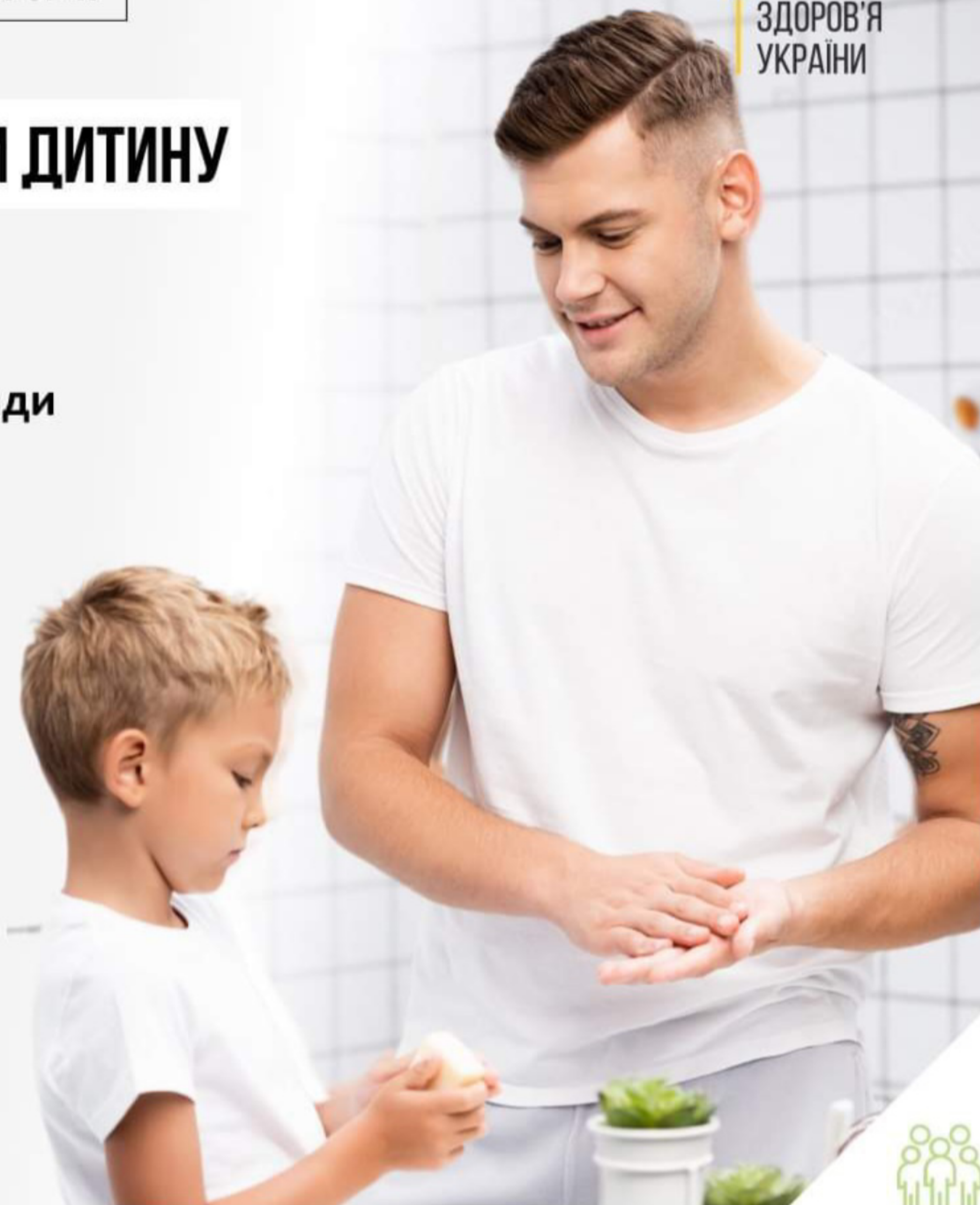


**МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ**

ЯК ПРИВЧИТИ ДИТИНУ

МИТИ РУКИ:

практичні поради



➔ НАВЧІТЬ МИТИ РУКИ ПРАВИЛЬНО:

Поясніть, що для того, щоби нейтралізувати мікроби, швидкого ополіскування рук водою недостатньо. Мити руки потрібно щонайменше **20 секунд**.

Крок 1. Намочити руки проточною водою.

Крок 2. Нанести достатню кількість мила.

Крок 3. Добряче потерти всі поверхні рук: долоні й кисті, проміжки між пальцями, під нігтями. Щоби дитині було легше мити руки потрібну кількість часу, можна наспівувати якусь пісеньку.

Крок 4. Ретельно помити руки проточною водою.

Крок 5. Витерти руки одноразовим рушником або чистим звичайним.



ПОЯСНІТЬ, ЧОМУ ВАЖЛИВО МИТИ РУКИ:

Не вигадуйте **«лякалки»**, проте розкажіть дитині, чому миття рук важливе. Наприклад, поясніть, що видимий бруд може зашкодити, якщо з рук він потрапить до рота чи очей. І навіть якщо руки виглядають чистими, на них все одно можуть бути мікроби.

Наполягайте на тому, що **миття рук** – це така сама обов'язкова процедура, як і **чищення зубів**.





➡➡ РОЗКАЖІТЬ, У ЯКИХ ВИПАДКАХ ПОТРІБНО МИТИ РУКИ:

- коли руки виглядають брудними;
- після повернення з вулиці;
- перед їдою або приготуванням їжі;
- після відвідування туалету;
- після дотику до тварин;
- після шмаркання, чхання або кашлю.



➞ СТВОРІТЬ УМОВИ, ЩОБИ МИТИ РУКИ БУЛО ЛЕГКО

Якщо дитина не дотягується до умивальника – поставте під ним сходинку.

Зробіть **науку грою** – разом мийте руки, співайте, демонструйте правильний приклад усією родиною. У разі, коли одразу не вийшло, пам'ятайте, що формування звичок потребує часу. Майте терпіння і пояснюйте знову.

