

# Чистота рук - здоровьем лучший друг!!!



**Чтоб микроб не одолел,  
Чтобы ты не заболел,  
Надо руки с мылом мыть!  
Чистоту во всем любить!**

Вода, воздух, почва, фрукты и овощи, предметы обихода, поверхности кожных покровов человека не являются стерильными. Тысячи, миллионы бактерий окружают нас повсюду. По своей численности они превосходят все живые существа на планете, но они так малы, что мы их не замечаем. Многие из них являются патогенными для человека, и, проникнув в наш организм, могут вызывать инфекционные заболевания. Кишечные инфекции сопровождаются тошнотой, рвотой, расстройством стула, схваткообразными болями в животе, повышением температуры тела, что на долгое время выбивает человека из колеи и причиняет ему множество неудобств.

## Чтобы уберечь себя от болезни необходимо:

- ❖ Тщательно мыть руки с мылом перед едой, после туалета, после занятий спортом;
- ❖ Мыть овощи и фрукты (даже те, которые мы очищаем - бананы, апельсины, мандарины, киви и др.);
- ❖ Читать на этикетках продуктов срок годности и не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
- ❖ Все скоропортящиеся продукты (пирожное, глазированные сырки, молочные и мясные продукты) хранить только в условиях холодильника;
- ❖ Пить только бутилированную или кипяченую воду;

Спустя миллионы лет от момента зарождения жизни на земле таинственный микромир удивляет своей численностью и разнообразием видов и форм.

