****

**ЯК ЗБЕРЕГТИ ГІГІЄНУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Війна зменшує можливості доступу до базових потреб, таких як вода, тепло, їжа, засоби гігієни. Але дотримуватися правил гігієни – важливо. Поради щодо миття рук, запасів води та самостійного виготовлення антисептичних засобів, що ми зібрали, допоможуть захистити ваше здоров’я та здоров’я вашої дитини.

**Який запас води потрібен на одну людину?**

На одну людину в кризові часи потрібно близько 7,5 літрів води на добу, за умови, що людина здебільшого перебуває не в укритті, а у квартирі/будинку: для умивання та миття, приготування їжі, пиття та миття посуду.

За умов перебування в укритті, літраж зменшується залежно від можливостей сховища, наявності вже готової їжі для споживання: 1,5 л води для пиття та 0,5-1 л технічної води для гігієни на одну людину.



**Миття рук!**

Перше, що необхідно пам’ятати та чому слід навчити вашу дитину, – це часто мити руки з милом.

Робити це треба після відвідин вбиральні, після перебування в громадському транспорті, дотику до поверхонь за межами дому, у тому числі до грошей, перед приготуванням та вживанням їжі, після контакту з домашньою твариною, перед тим, як здійснювати будь-які процедури з догляду за собою або дитиною.



Як правильно мити руки?

Відкрити кран, намилити долоні, ретельно потерти внутрішню і тильну сторони, змити мило і закрити кран. У громадському місці краще відкривати та закривати кран за допомогою паперового рушника.

Якщо у вас немає доступу до води та мила, скористайтеся дезінфекційним засобом для рук, що містить принаймні 60% спирту. Втирайте його в руки не менше 20-30 секунд, доки руки не висохнуть.

Також для очищення рук можна використовувати спиртові або антибактеріальні вологі серветки.

​​Що робити, якщо немає чи обмежений доступ до мила та води?

Антисептик можна зробити власноруч зі складових, що є в аптеці. Візьміть 4 склянки етилового спирту (800 мл), неповну чарку перекису водню (40 мл), столову ложку гліцерину (15 мл) та пів склянки води (120 мл). Кількість можна пропорційно змінювати, відповідно до наявності у вас необхідних складників, контейнерів та потреб.

Можна обійтися без перекису та гліцерину, вони покращують дію антисептика, але й без них він буде дієвим гігієнічним засобом.

Усі елементи змішайте бажано в скляному посуді та перелийте в чисту просушену посудину із дозатором/пульверизатором/оприскувачем чи просто із вузьким горлом. Антисептик готовий. Пам’ятайте, його постійне використання мінімізує ризики інфекційних захворювань, що можуть передаватись через руки.

**Використання посуду.**

Стежте за тим, щоб діти не пили зі склянок або кухлів, якими користувалися інші, а користувалися своїм індивідуальним посудом, у крайньому разі — одноразовим.

Якщо ж такої можливості немає, спільну склянку або кухоль потрібно ретельно вимити, перш ніж пити з нього. Особливо добре треба мити мийними засобами краї: їх торкаються губами, а разом зі слиною збудники хвороб можуть перейти від людини до людини.

Неприпустимо пити воду з крана, торкаючись його губами!

Ці просто рекомендації допоможуть зберегти ваше здоров’я і життя.