

Мытьё рук



Социальная история



У меня довольно часто пачкаются руки. Иногда я вижу грязь, например, когда копаюсь в земле или рисую. Иногда я не вижу грязи на руке. Микробы, например, представляют собой невидимую форму грязи. Я не вижу микробов, но они могут сильно испачкать мои руки и могут вызвать болезни у меня или у других, если я не смою микробы.



Мытьё рук водой с мылом — лучший способ сохранить руки чистыми и предотвратить распространение микробов и болезней. Я могу помочь сохранить здоровье себе и другим, если буду регулярно мыть руки.



Есть много моментов, когда мне нужно вымыть руки. Например, мне нужно вымыть руки после посещения туалета или после того, как я высморкался. Я также должен мыть руки перед едой или перед приготовлением еды.



Я также должен завести привычку мыть руки каждый раз, когда вхожу в дом после игры на улице и после возвращения домой из общественных мест, таких как школа, парк, продуктовый магазин или библиотека.



Чтобы вымыть руки, мне сначала нужно открыть кран на раковине. Некоторые раковины имеют два крана, по одному для горячей и холодной воды. У некоторых раковин есть только один кран. А ещё есть автоматические раковины, которые включаются, когда я взмахиваю над ними рукой.



Я должен использовать тёплую воду, чтобы вымыть руки. Я могу опустить руку под воду, чтобы проверить ее и убедиться, что она не слишком горячая и не слишком холодная. Я могу поворачивать и регулировать краны, пока температура воды не станет нужной.



Далее мне нужно намылить руки мылом. Некоторые виды мыла твердые и выглядят как сплошной брусок. Другие виды жидкие или пенистые.



Мне нужно намылить мылом руки полностью, сверху и снизу. Мне также нужно намылить мылом все пальцы, включая кончики пальцев и под ногтями. Каждая часть моей руки должна быть вымыта с мылом.



Я должен мыть руки не менее 20 секунд. Примерно столько времени мне нужно, чтобы спеть алфавит.



После того, как я потёр руки мылом в течение 20 секунд, мне нужно смыть мыло с рук, снова опустив руки под проточную воду.



Теперь, когда мои руки чистые, мне нужно закрыть кран. Если водопроводный кран автоматический, то я могу просто убрать руки из-под крана. Вода отключится сама в течение нескольких секунд.



Если мне нужно открыть краны, чтобы текла вода, то мне нужно будет не забыть и закрыть краны. Однако краны могут быть покрыты грязью и микробами. Поскольку мои руки теперь чистые, я не хочу их снова пачкать. Я могу перекрыть кран бумажным полотенцем, если оно есть, или другой частью тела, например, локтями.



В этот момент мои руки всё еще будут мокрыми, поэтому теперь мне нужно вытереть руки обычным или бумажным полотенцем. Если я использую бумажное полотенце, чтобы вытереть руки, то мне нужно выбросить полотенце в мусор, когда я закончу.



В некоторых общественных туалетах могут быть сушилки для рук. Некоторые сушилки для рук нужно включать кнопкой, а другие — нет. Я ставлю руки под вентиляционное отверстие сушилки, и она дует на мои руки тёплым воздухом. Однако сушилки для рук часто очень громкие и шумные. Если мне не нравится звук сушилок для рук, я могу просто использовать вместо них бумажное полотенце.



Иногда я могу использовать антисептик для рук, чтобы быстро вымыть руки вместо воды с мылом. Антисептик может быть в виде геля или пены, которую я могу втереть в руки. Его удобно использовать, когда нужно быстро помыть руки, но нет доступа к мылу и проточной воде. Тем не менее, для мытья рук всё же лучше использовать мыло и воду.



Очень важно регулярно мыть руки, так как это помогает мне и окружающим быть здоровыми.