##  Чистые руки - залог здоровья!Чистые руки - залог здоровья!

**Руки** – основной фактор передачи болезнетворных микроорганизмов.

Каждого ребенка с детства приучают к навыкам личной гигиены. И первый из этих навыков призывает мыть руки перед едой. И не только перед едой, а также после нее, после посещения туалета, улицы, общественного транспорта, контакта с домашними и тем более бродячими животными.

         Мытье рук – это не следствие каких-то фобий или родительского авторитаризма. Данная гигиеническая процедура является насущной необходимостью. Мыть руки до еды, после посещения туалета, общественных мест, любых контактов с почвой, животными нужно для того, чтобы уберечь себя от болезнетворных микроорганизмов и вирусов.

         Существует целая категория заболеваний, именуемая **«болезни грязных рук».** Ведь именно на грязных руках с преогромным удовольствием живут и размножаются микроорганизмы, среди которых есть и болезнетворные. Попадая с поверхности кожи в человеческий организм, они могут спровоцировать недуг.

Одна их самых распространенных «болезней грязных рук» – **желтуха** (**болезнь Боткина, гепатит А**). Это инфекционное заболевание, поражающее печень. Механизм передачи вируса – фекально-оральный.

Еще одно заболевание – **энтеробиоз (гельминтоз, заражение острицами).** Наличие в кишечнике паразитов не только доставляет неудобства больному, но и чревато самыми тяжелыми последствиями.

**Лямблиоз**  является классикой жанра болезней, непосредственно связанных с недостаточной гигиеной. Вызывается простейшим микроорганизмом лямблия. Лямблии паразитируют в пищеварительной системе человека, обкрадывая его организм, вызывая механические повреждения слизистой кишечника. Часто паразит, активно выделяющий токсины, провоцирует появление тяжелых аллергических реакций.

**Дизентерия** – инфекционное заболевание, поражающее толстый кишечник. Относится к «болезням грязных рук». Дизентерийная палочка прекрасно чувствует себя в антисанитарных условиях, передается при контакте здорового человека с больным или употреблении загрязненных продуктов, воды.

 **Сальмонеллез,** **стоматит,** другие инфекционные заболевания всегда подстерегают человека, уделяющего недостаточно внимания лично гигиене. **Противовирусные препараты, месяцы в инфекционном стационаре или кусок мыла с горячей водой? Выбор здесь каждый делает сам!!!**

**Факторы, которые *могут изменить ваше отношение к такой, казалось бы, простой процедуре, как мытье рук:***

        \*ежедневное мытье рук резко снижает смертность среди детей до пяти лет от кишечных и простудных заболеваний;

       \* по данным исследований, на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции;

      \* самыми «грязными» предметами являются мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели;

      \*  процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов;

       \* для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств, поскольку при чрезмерном использовании средств для рук с бактерицидным компонентом, погибают не только вредные, но и «полезные» микроорганизмы, обеспечивающие нам «кожный» иммунитет.

**Мыть руки необходимо перед:**

       \* приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;

       \* использованием контактных линз для глаз;

       \*обработкой ран;

       \* приемом лекарственных средств;

**после:**

      \* контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, инвентарь для уборки и т.д.);

     \* посещения туалета и смены подгузника у ребенка;

     \* обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;

    \*  контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;

     \* контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, выделения из носа, слюна);

     \*  контакта с грязной поверхностью, предметами (земля, канализация и т.д.)

    \* поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест (магазин, рынок и др.).

**Как правильно мыть руки?**

Специалисты санитарно-эпидемиологической службы предлагают поступать так:

\*      смочите руки водой комфортной температуры и намыльте их или нанесите немного жидкого мыла;

\*   трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, наибольшее внимание следует уделять коже между пальцами;

\*   трите руки еще в течение 15-30 секунд;

\*      смойте мыло под теплой проточной водой;

\*     высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.