Чистота рук – залог здоровья!

Руки человека являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. И этот день призван напомнить, насколько сильно влияет мытье рук на здоровье и что данная процедура должна быть естественна для нас как дома, так и вне дома. Как показали многочисленные исследования, именно на руках скапливаются в невероятно большом количестве болезнетворные микроорганизмы, возбудители таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, гепатит А, грипп и др. Люди с простудными заболеваниями десятки раз касаются своего рта или носа, перемещая инфекционных агентов на руки, и передавая таким образом бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня.

          Каждый человек следит за личной гигиеной по-своему. Кто-то моет руки двадцать раз в день, а кто-то – один-два раза. Личная гигиена - это индивидуальное дело человека, однако представители Всемирной организации здравоохранения настоятельно рекомендуют следить именно за гигиеной рук, ведь проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья.

          Только задумайтесь: если не вымыть руки перед приемом пищи, то в организм могут легко попасть возбудители самых опасных заболеваний — вирусной пневмонии, холеры, ОРВИ, гриппа и гепатита. Правда, даже если вы не забываете мыть руки после улицы и перед едой, вы все равно можете занести в организм инфекцию. Мытье рук — это процесс, требующий от нас некоторых знаний.

**Как приучить ребенка мыть руки?** Чаще всего именно дети страдают от заболеваний, возбудители которых попадают в организм из-за несоблюдения правил гигиены. Не все родители  задумываются над тем, что с раннего возраста нужно приучать малыша правильно мыть руки. По статистике, микробы и вирусы, попавшие на чистую, хорошо вымытую кожу, погибают на ней в течение 15 минут, а на не мытых руках они выживают в 97 процентах случаев, а также активно размножаются. Допустим, ребенок подержался за ручку двери в магазине, а потом рукой дотронулся до глаз или носа — часто этого может быть достаточно, чтобы произошло заражение.

          Как только малыш научился элементарным вещам, его можно постепенно приучать к мытью рук. Чтобы процедура была приятной для ребенка, купите ему специальное детское мыло, а также красивое полотенце. Первое время вы должны показывать малышу на личном примере, как правильно намыливать руки, и как долго это нужно делать.

**Как правильно следить за гигиеной, чтобы не допустить заражения гриппом и простудными заболеваниями?** Вирусы простуды и гриппа распространяются стремительно, поэтому в период эпидемии простудных заболеваний важно не только мыть руки с мылом, но и проводить некоторые другие процедуры, направленные на борьбу с микробами и вирусами.   Естественно, если у вас есть доступ к воде и мылу, то с гигиеной проблемой не возникнет. Однако что делать, если нет возможности помыть руки? Обязательно носите с собой антисептик для рук, который хорошо борется с микробами. Также помогут специальные антибактериальные салфетки, которые удобно брать с собой в дорогу.

          В период эпидемии также важно обрабатывать антисептиком поверхности, к которым вы чаще всего прикасаетесь, иначе толка от мытья рук не будет. Самыми грязными в доме считаются пульты, компьютерная мышка и клавиатура, телефоны, дверные ручки.

**Когда необходимо мыть руки?**Эти правила обязательные для всех членов семьи. Руки моют перед приемом и приготовлением пищи, перед использованием какого-либо стерильного предмета, перед использованием контактных линз, а также косметических средств для лица, например, крема. Также необходимо следить за гигиеной рук перед использованием медицинских инструментов, перед обработкой раны и перед тем, как дать лекарство. Руки обязательно моют после использования медицинских инструментов, после обработки раны, после улицы, после контакта с загрязненной поверхностью, с животным, с игрушками, а также после посещения туалета.

**Как правильно мыть руки?** К сожалению, как показали последние исследования, правильно моют руки только пять человек из десяти. Большинство взрослых людей уверены, что достаточно намылить кисти и сразу смыть пену теплой водой. На самом деле, процедура должна занимать не меньше двадцати секунд. Только за это время вы сможете уменьшить  микробное загрязнение рук до безопасного уровня.

          Сначала смочите кисти в теплой воде, затем тщательно намыльте руки - лучше жидким мылом. Энергично потрите ладони, чтобы появилось много пены, затем тщательно потрите все части рук — между пальцами, вокруг ногтей, тыльные стороны ладоней. После этого можно ополаскивать руки под струей проточной воды. Теперь можно просушить руки сухим и чистым полотенцем.

**Правила гигиены при посещении общественного туалета.** После посещения туалета тщательно вымойте руки с мылом. По возможности, заранее приготовьте сухие салфетки и с их помощью избегайте контакта с любыми поверхностями в туалете. Когда выходите из общественного туалета, обязательно держитесь за дверную ручку только через салфетку, иначе все ваши старания не принесут никаких результатов. На дверных ручках туалетов микробов больше, чем на унитазах.