 **ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ГРЯЗНЫХ РУК**

1. Мытье рук с мылом перед каждым приемом пищи (даже если это небольшой перекус).
2. Тщательное мытье фруктов, овощей и зелени перед употреблением. Ягоды (в том числе земляника, малина) обрабатываются в 2 этапа: сначала их заливают чистой прохладной водой, затем воду сливают, а сами ягоды еще раз промывают под струей проточной воды.
3. Использование для мытья посуды, приготовления пищи, питья и купания ребенка доброкачественной воды, что особенно актуально в период летних отпусков, когда жители из городов выезжают на природу.
4. Поддержание чистоты в помещении, где находится ребенок. Регулярная обработка игрушек мыльным раствором или специальными моющими средствами не реже 1 раза в неделю.
5. При наличии домашних животных – не допускать их контакта с продуктами питания и с посудой, исключить для них возможность забираться на рабочие кухонные поверхности, обеденные столы, в детские кроватки и коляски. Очень важно содержание животных в чистоте, их мытье после возвращения с улицы, регулярное проведение профилактических курсов противоглистного лечения.

Разработал: валеолог Юреня Н.И. тираж 200 экз.

Министерство здравоохранения Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**БОЛЕЗНИ ГРЯЗНЫХ РУК**

 **(памятка для населения)**

2017

Тщательно Вы подходите к чистоте кожи? От того, насколько тщательно Вы подходите к вопросу гигиены, зависит во многом общее состояние Вашего здоровья. Существует множество заболеваний, которых можно избежать, если вовремя помыть руки. Одни из таких заболеваний в обиходе называются «болезнью грязных рук», а в медицине – острыми кишечными заболеваниями - все эти болезни являются результатом нарушения гигиенических правил.

Наиболее часто болезни грязных рук возникают в детском возрасте.

Во – первых, у малышей устойчивые гигиенические навыки еще не сформированы. Дети могут забывать мыть руки после посещения туалета и каждый раз перед едой, они берут в рот различные предметы, пробуют на вкус ягоды и т.д.

Во – вторых, защитные функции организма находятся в стадии формирования. Незрелость многих систем делает их уязвимыми перед неблагоприятными факторами окружающей среды. Детская иммунная система кишечника в раннем возрасте характеризуется слабой способностью к выработке защитных антител, которые могли бы уничтожать патогенные микробы.

Пик роста заболеваемости инфекциями приходит на теплое время года (лето, начало осени), когда в условиях высокой температуры воздуха размножаются не только сами микробы, но и их переносчики, в первую очередь различные насекомые. Кроме того, летом дети значительно больше времени проводят на свежем воздухе, где контактируют с песком, землей, а также животными. И наконец, в сезон фруктов, ягод и овощей значительно возрастает их потребление – увы, не всегда в хорошо обработанном и промытом виде.

**Вирусный гепатит А** – это инфекционное заболевание, в основе которого лежит вирусное поражение печени. Болезнь, протекающая в детском возрасте, обычно не вызывает тяжелых последствий и не переходит в хроническую форму. Заражение вирусом гепатита А происходит при нарушении гигиенических правил, употреблении инфицированных продуктов или воды.

**Гельминтоз (глистные инвазии)** – инфекционный процесс, вызванный многоклеточными паразитами – гельминтами. Заражение ребенка гельминтами, яйца которых созревают в почве, происходит фекально - оральным путем (через рот) при непосредственном контакте с землей, песком (на даче, в песочнице), через загрязненные предметы (игрушки, одежду, обувь), через продукты питания (ягоды, овощи, фрукты), посредством насекомых (мух, тараканов, муравьев), при контактах с животными (собаки, кошки).

В школе ребенок проводит большую часть времени, зачастую даже больше чем в кругу семьи. Если в детском саду детей обучили мыть руки перед едой, то в школе ребенок, без контроля со стороны взрослых, часто забывает об этом важном правиле.