**Всемирный день мытья рук.**

**Мойте руки правильно!**

**15 октября во всем мире отмечается Всемирный день мытья рук,** который впервые прошёл в 2008 году в рамках провозглашения Генеральной Ассамблеей ООН Года санитарии.

Нерегулярным мытьём рук могут быть вызваны такие заболевания, как холера, дифтерия, пневмония, гепатит, грипп и обычная простуда, коньюнктивит, чесотка, различные грибковые заболевания. Если человек забывает вымыть руки или делает это недостаточно часто, то он может инфицировать себя бактериями, когда касается глаз, носа или рта, или же распространить эти бактерии на других людей, касаясь их или поверхностей, до которых они тоже дотрагиваются.

Именно поэтому специалисты советуют не забывать тщательно мыть руки с мылом в следующих случаях - перед приёмом пищи, кормлением пациента, работой с продуктами питания, после посещения туалета, перед и после ухода за пациентами, после контакта с животными и отходами от животных, после контакта с мусором, а также при любом загрязнении рук.

На руке человека живет около 1500 микробов на 1см.кв. и для них не составит особого труда проникнуть внутрь организма и спровоцировать болезнь. Самые большие шансы заразиться инфекционным заболеванием – у тех, кто хватается за еду, предварительно не вымыв руки с мылом. Слюна человека нейтрализует микробы, но не убивает их. Поэтому микробы без особых трудностей попадают внутрь организма. Еще одна реальная возможность заразиться – это, например, потереть глаз или нос грязной рукой.

**Как правильно мыть руки?**

Мыть руки необходимо несколько раз в день – эти азбучные истины все помнят с детсада. Но правильно мыть их тоже надо научиться. **Запомните эти полезные советы:**

1. Снимите все украшения, которые могут затруднить мытьё рук.
2. Хорошо намочите руки водой (вода должна быть теплой, но не горячей и не холодной).
3. Намыльте не только ладони, но и сами пальцы, места между ними, а также запястье и верхнюю часть рук. Обратите внимание на области под ногтями – микробы очень любят там прятаться. Мыть руки нужно не менее 15-20 секунд.
4. Чем больше мыльной пены вы используете, тем лучше – старайтесь хорошенько намылить свои руки.
5. Мойте руки с мылом с обеих сторон, причем с двукратным намыливанием. Не нужно держать руки под струей воды, а затем с чувством выполненного долга идти за стол – намоченные водой, но не отмытые руки являются наоборот прекрасной средой для микроорганизмов.
6. Смойте как можно лучше мыло струей проточной воды.
7. Хорошенько вытрите руки полотенцем – это избавит вас от бактерий, которые остались на коже после мытья.
8. Если вы пользуетесь сухим мылом, то следите за тем, чтобы мыльница высыхала.
9. Меняйте полотенца для вытирания рук как можно чаще. Более того, у каждого члена семьи должно быть своё полотенце для ухода за руками.

При этом важно не только взрослому человеку не забывать о важности гигиены, но и приучить детей всегда помнить о необходимости правильно и часто мыть руки. Чтобы мытье рук вошло у детей в привычку, необходимо учить их на собственном примере делать эту простую, но жизненно необходимую процедуру.

Даже сегодня, в век высоких технологий, такая, банальная на первый взгляд, привычка регулярно мыть руки с мылом является одним из лучших способов избежать целого ряда опасных заболеваний и тем самым сохранить свое здоровье.

Для каждой мамы здоровье её семьи является величайшей ценностью. Каждая мама должна владеть информацией об опасностях, которые представляют микробы для всей семьи и особенно для детей.

Малыши, к сожалению, всё тащат в рот, а слюна – это благодатная почва для многих болезнетворных микроорганизмов. Приобщая ребенка к культуре личной гигиены, необходимо обязательно научить его правильно мыть руки.

**Запомните эти полезные советы:**

1.​ Мойте руки в теплой (не холодной и не горячей) воде.

2.​ Тщательно намыливайте руки – с обеих сторон и между пальцами, а также не забывайте про запястья. Обратите внимание на области под ногтями – микробы очень любят там прятаться. Мыть руки нужно не менее 15-20 секунд.

3.​ Напоследок руки нужно хорошенько сполоснуть и вытереть чистым полотенцем.

**В каких ситуациях особенно важно мыть руки:**

* ​ Перед приемом пищи или соприкосновением с ней (например, когда ваш ребёнок собирается помочь готовить еду);
* После посещения ванной комнаты;
* После того, как вы высморкались или покашляли, прикрывая рот рукой;
* После контакта с домашними питомцами или другими животными;
* После возвращения с улицы;
* До и после контакта с заболевшим другом или родственником;
* Помимо этого, разумеется, руки нужно мыть всякий раз, когда они становятся грязными.

**Какие заболевания могут начаться из-за немытых рук?**

Если вы не привыкли мыть руки, особенно после посещения ванной комнаты или приготовления еды на кухне, вы подвергаетесь риску приобрести массу заболеваний, в том числе очень опасных. Среди них: простуда, грипп, лямблиоз, конъюктивит, дифтерия, чесотка и сходные заболевания, различные грибковые заболевания, холера, гепатит А, сальмонеллез, кишечная инфекция.

**Каковы шансы подхватить одну из этих болезней?**

На руках человека живет около 1500 микробов на 1 см2 и для них не составляет особого труда проникнуть внутрь организма и спровоцировать болезнь. Самые большие шансы заразиться инфекционным заболеванием – у тех, кто хватается за еду, предварительно не вымыв руки с мылом. Слюна человека нейтрализует микробы, но не убивает их. Поэтому микробы без особых трудностей попадают внутрь организма. Ещё одна реальная возможность заразиться – это, например, потереть глаз или нос грязной рукой.

**Как защититься от этих болезней?**

Существует ряд простых правил. Если вы будете придерживаться их каждый день и научите этому своих детей, то вам не грозят многие неприятные болезни. **Итак:**

1.​ мойте руки с мылом при любой возможности, особенно если касались чего-либо, что могло содержать в себе инфекцию;

2.​ старайтесь не пользоваться чужими вещами. Остерегайтесь пробовать еду с чужой тарелки и предлагать другим попробовать вашу. Пусть у вас будет ваша личная чашка, посуда и приборы для еды, расческа, косметичка, крем или губная помада и т.д. Научите своих детей резать или ломать общую еду на части, когда они хотят что-то попробовать, а не откусывать кусочек, а также разливайте напитки в индивидуальные емкости, когда хотите поделиться ими.

3.​ храните свою одежду, бельё и постельные принадлежности в чистоте и сухости. Если вы носите вещь больше одного дня, не кладите её обратно в гардероб к чистым вещам.

4.​ дом также нужно содержать в чистоте, особенно поверхности в ванной комнате и на кухне. Пыль и грязь, осевшие на полу, остатки пищи на кухонном столе, плите и тарелках - всё это создает прекрасные условия для размножения бактерий, а также подвергает опасности ваши органы дыхания и иммунную систему. Поэтому в ванной комнате и на кухне необходимо прибирать каждый день. Также раз в день необходимо делать сухую уборку по дому, вытирать пыль с поверхностей. А раз в неделю следует провести генеральную уборку, используя дезинфицирующие вещества.

5.​ помните о мерах предосторожности, находясь в общественных местах.

По возможности, ограничьте свои контакты с заболевшими людьми. В общественных местах (поликлинике, кинотеатре, общественном транспорте) старайтесь ничего не трогать, а если вам пришлось это сделать, не забывайте, что теперь через грязные руки вы можете заразиться.