

# Как правильно мыть руки

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 богатая 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.

Итак, 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 покашливали, 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.

## Забавные уловки, помогающие приучить ребёнка регулярно мыть руки.

- Украсьте ванну любимыми персонажами ребёнка, таким образом, создайте для него приятную атмосферу;
- Научите малыша петь веселую песенку, пока он моет руки, чтобы он запомнил, сколько времени должен длиться этот процесс (15-20 секунд);
- Составьте график мытья рук и подбадривайте ребёнка, чтобы он привык к нему как можно быстрее. Когда план по графику будет выполнен, вручите ребёнку небольшой приз. При этом вы должны акцентировать внимание на успех малыша – «Какая ты у меня умница!», «Вот молодец!». Ни в коем случае не ругайте и не стыдите ребёнка.

## Какие заболевания могут начаться из-за невымытых 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, конъюнктивит, 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 см<sup>2</sup> 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:

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

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.

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.

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.

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.

МБУЗ «Клиническая поликлиника № 5»  
отделение медицинской профилактики № 2

# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



## Основные правила мытья рук:

**Мыть руки** с мылом. Просто ополаскивание обычной водой на бактерии ни коим образом не повлияет. Мыло лучше всего использовать жидкое, так как на твердом активно размножаются вредные микробы.

**Мойте руки** минимум 15 секунд. Микробы не умирают за мгновения.

Обращайте внимание на ногти, именно за ними чаще всего собирается большая часть грязи.

И перед едой, и после еды, и если на ваших ручках есть остатки еды.

Про после посещения туалета и выполнения грязных работ про **НЕ мытье** и речи быть не может. Побольше мыла — и ваши руки сверкают первозданной чистотой.

Расплатились в фаст-фуде, в кафе или в другом месте, где можно перекусить, — **мойте руки**. Деньги являются одной из самых грязных вещей нашего мира.

**Помойте руки** — и ваш организм будет вам благодарен.