



Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств. Длительное использование мыла с антибактериальным эффектом нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что приводит к снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

Процесс обучения гигиене рук

Процесс обучения гигиене рук должен вестись последовательно, начиная с самого раннего детства. *Годовалый малыш уже должен иметь сложившееся представление о пользе воды, мыла и чистоте.* Умывая малыша, моя ему руки, нужно проговаривать то, что Вы делаете. Ребенок помимо своей воли поймет всю пользу гигиены рук.

По достижении малыша годовалого возраста он сам в состоянии стоять и в этот момент необходимо научить его мыть правильно руки, при этом родители помогают в тех ситуациях, когда ему сложно.

После двух лет ребенок будет уже сам в состоянии помыть себе руки. При мытье рук *нужно находиться рядом с малышом* и следить за процессом, при необходимости помогая помыть руки мылом в труднодоступных для него местах (тыльная сторона ладони и запястья). Когда ребенку исполнилось три года можно контроль и родительскую бдительность ослабить, пусть малыш самостоятельно занимается мытьем рук. Время от времени достаточно проверять его успехи.

Важно не только научить мыть руки малыша, но и сделать так, *чтобы он сам задумался о всей важности процесса гигиены.*

Мытье рук должно быть также естественно для ребенка, как все то, что он выполняет ежедневно (одевание, причесывание и т.д.). Напоминайте каждый раз после игры, прогулки, посещения туалета, что необходимо зайти в ванную комнату и помыть руки. Помимо всего прочего скажите ребенку, что некрасиво ходить с грязными руками. *Показывайте на своем примере, что мыть руки нужно и важно.*

Мойте руки правильно и учите этому своих детей!

Школа для родителей
Ст. Павловская

О пользе мытья рук

***Добрая водичка! Помоги немножко:
Вымой у ребяток грязные ладошки!
Ты, кусочек мыла, мыль нас, не жалея,
Станут наши ручки чище и белее!***

Е. Панкратова





Мытье рук с мылом - самый эффективный и самый дешевый способ защититься от множества инфекционных заболеваний. Многие болезни и состояния, вызываемые вирусами, бактериями, гельминтами могут распространяться через грязные руки.

А знаете ли вы, что ...

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 до 140 миллионов бактерий!
- на руках бактерии могут оставаться живыми до 3 часов!
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие!

Под часами, кольцами, браслетами на руке прячутся миллионы бактерий. Болезнетворные микробы отлично приживаются на дверных ручках, телефонных трубках, поручнях в транспорте, денежных купюрах, клавиатуре компьютера. Таким образом, тысячи микроорганизмов переносятся на наши руки.

Дальнейшее проникновение бактерий в организм может привести к возникновению таких опасных заболеваний, как дизентерия, холера, сальмонеллез, гепатит, брюшной тиф, гельминтозы, ротавирусная инфекция. Эти недуги получили название «болезни грязных рук». Многие из них протекают тяжело и приводят к осложнениям. Несмотря на то, что острые респираторные вирусные инфекции и грипп передаются в основном воздушно-капельным путем, *20% людей заражаются ОРВИ именно через руки*. Например, достаточно после рукопожатия с больным человеком потереть рукой свой нос.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40% при регулярном мытье рук.

Вопрос гигиены не может быть проблемой одного человека. Помимо его желания он может стать распространителем тяжелых заболеваний в кругу семьи, близкие и родные находятся вблизи «грязнули» в опасности.

Если у Вас в семье растет ребенок, постарайтесь привить ему с малолетства навыки личной гигиены рук и объясните, что перед тем как сесть за стол необходимо тщательно вымыть руки.



Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:



1. Смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину);
2. Трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;
3. Продолжайте тереть руки еще 15 секунд;
4. Смойте мыло под проточной водой;
5. Высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Обязательно мойте руки:

- ✓ до, во время и после приготовления пищи;
- ✓ перед приемом пищи;
- ✓ после ухода за больным членом семьи;
- ✓ перед тем, как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;
- ✓ после посещения туалета;
- ✓ после смены подгузников или ухода за детьми;
- ✓ после кашля, чихания, очищения носа;
- ✓ после ухода за животными;
- ✓ после обращения с бытовыми отходами;
- ✓ после возвращения домой с улицы.

