

## Здоровье начинается с чистоты рук!

Известно, что 80% всех инфекционных заболеваний передается контактным путем. Грязные или плохо вымытые руки могут стать причиной гриппа, ОРВИ, гепатита, дизентерии и целого ряда других опасных вирусных заболеваний, кишечных расстройств и аллергий, поэтому регулярное и правильное мытье рук является одним из важнейших аспектов личной гигиены.

### Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 до 140 миллионов бактерий;
- на наших руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!

Ученые выяснили, что на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном, а также тем, что мужчины и женщины пользуются разными моющими и косметическими средствами – например, женщины чаще пользуются кремом для рук и средствами для мытья и уборки. Респираторные инфекции, бактерии и вирусы, вызывающие желудочно-кишечные расстройства и прочие инфекционные заболевания, очень часто передаются от одного человека к другому через руки и поверхности предметов, к которым мы прикасаемся. Самым простым и при этом самым эффективным способом борьбы с микробами является поддержание чистоты рук. Очень важно тщательно мыть руки с мылом перед едой, перед кормлением ребенка и перед приготовлением пищи, т.к. патогенные микробы с грязных рук могут вместе с пищей попасть в организм человека. Нужно обязательно мыть руки после посещения туалета: известно, что после посещения туалета количество бактерий на пальцах удваивается!

Особенно тщательно нужно мыть руки после того, как вынесли мусор, после прикосновения к деньгам, после контакта с животными, грязной обувью или грязной тряпкой, а также всегда, когда руки выглядят нечистыми или имеют посторонний запах. Следует помнить, что мыть руки с мылом нужно не менее 15–30 секунд, после чего смыть мыло и насухо вытереть руки чистым полотенцем или высушить их под струей теплого воздуха.

Регулярное мытье рук с мылом помогает удалить с них значительное количество бактерий. Заботиться нужно не только о чистоте рук, но и о гигиене ногтей, ведь под ними также скапливается множество всяких микробов. Для этого нужно соблюдать 6 простых правил.





1. Тереть одну ладонь о другую ладонь возвратно-поступательными движениями.

2. Правой ладонью растирать тыльную поверхность левой кисти, поменять руки.

3. Охватить основание большого пальца левой кисти между большим и указательным пальцами правой кисти, вращательное трение. Повторить на запястье. Поменять руки.

4. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.

5. Соединить пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки.

6. Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

Помните! Кишечные и вирусные инфекции - это инфекции, которые можно предупредить, соблюдая правила гигиены рук!