

Зачем мыть руки

Мытье рук - эффективная гигиеническая процедура, препятствующая распространению возбудителей различных заболеваний.

Исследования, проводимые в школах и закрытых коллективах, показывают, что правильное мытье рук позволяет на 50-60% снизить риск кишечной инфекции (в том числе гепатита А, дизентерии и т.д.) и на 15-25% — респираторной инфекции (в том числе гриппа и других ОРВИ). Дети, приученные мыть руки, значительно реже болеют и меньше пропускают школу.

Мытье рук обладает широким спектром защитного действия и поэтому работает лучше точечной вакцинации.

Всех нас с детства учили, что перед едой нужно мыть руки, но многие до сих пор задают вопрос почему нужно мыть руки. Ребята, ну неужели вы так наивны и думаете, что между приемами пищи вы не успеваете загрязнить поверхность рук и не нацеплять уйму микробов, из-за которых можно заболеть? Давайте мыслить здраво.

Болезни от грязных рук



Мыть руки нужно дабы не заболеть! С грязных рук можно подцепить гепатит, холеру, брюшной тиф или же обычную дизентерию, которую в народе называют “болезнью грязных рук”.

Кроме вероятности заболеть вы должны понимать, что грязными руками нельзя прикасаться к лицу – очень легко можно получить раздражение или же кожное заболевание. Также увеличивается вероятность появления прыщей.

И вообще грязные руки и ногти – это просто не эстетично и не красиво! Нужно понимать самому, что мыть руки нужно вовремя и тщательно и прививать чистоту своим детям.

Почему нужно мыть руки детям:

Опаснее всего, когда болеет ребенок. Заболеть можно очень просто – всего лишь раз не помыв ребенку руки. Последствия могут быть очень серьезные. Поэтому родителям не стоит забывать не только о своей гигиене, но и о чистоте рук своего чада.

Если начать учить ребенка самостоятельно мыть руки с годовалого возраста, то к 2-м годам вы сможете наблюдать, как ваше чадо умело справляется с мылом, водой и грязью на своих руках.

Не торопитесь быстро увидеть результаты своей работы. Старайтесь постоянно проверять как качественно вымыты руки вашего ребенка, ведь детям стоит всего раз поесть с не помытыми руками, не заболеть и тогда ваши сказки о страшных болезнях для них больше не будут иметь веса и они будут забывать о мытье рук все чаще и чаще.

Отправляя ребенка в детский сад, школу, летний лагерь, проследите, чтобы там соблюдались нормальные гигиенические условия. В противном случае дайте ребенку с собой влажные салфетки и строго прикажите воспользоваться ими перед едой и после посещения туалета.

Ответ на вопрос “почему нужно мыть руки” очевиден, но некоторые индивидуумы все равно умудряются забывать проделывать этот простой, но очень нужный процесс перед приемом пищи.



Когда мыть руки

Обязательно мыть руки нужно:

- перед едой;
- перед приготовлением пищи;
- перед раздачей пищи;
- после посещения туалета;
- после городского транспорта и посещения магазина;
- после обращения с деньгами;
- по возвращении домой откуда-либо;
- после уборки в квартире;
- после контакта с животными и их отходами;
- после того как вы чихнули, покашлиали (прикрывая рот рукой) или высморкались;
- перед и после обработки ран или проведения медицинских и гигиенических процедур (например, перед проведением массажа ребенку или после смены подгузника), оказания помощи больному родственнику;
- перед постановкой контактных линз, зубных протезов;
- после контакта с отходами;
- при очевидном загрязнении рук.

10 поводов вымыть руки

1. Перед едой



2. После еды



6. После игры с животным и после улицы



7. После того, как ты считал деньги



3. Если ты чихал, кашлял или сморкался



4. Если ты потер глаза



5. Если ты чистил нос



8. После слез



9. После туалета



10. Когда руки грязные



Как правильно мыть руки

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

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



1 Намочите руки



2 Нанесите мыло
Продолжительность
намыливания 20 секунд



3 Вспеньте мыло



4 Потрите тыльные
стороны ладоней



5 Потрите между
пальцами,
сложив ладони



6 Потрите пальцы,
сложив руки в
замок



7 Потрите большие
пальцы



8 Потрите под
ногтями



9 Смойте мыло



10 Вытрите руки
бумажным или
личным полотенцем
насухо



11 Закройте кран с
помощью
одноразовой
салфетки



12 Теперь ваши
руки чистые!

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.

Чем мыть руки

Для мытья рук не нужно включать слишком горячую воду. Хотя интуитивно кажется, что она лучше избавляет от микробов, это не так. Горячая вода смывает жировой слой, что высушивает кожу рук и открывает доступ бактериям. Мыть руки нужно водой комфортной температуры.

Не стоит использовать антибактериальное мыло при мытье рук – оно убивает не только болезнетворные, но и полезные бактерии, постоянно присутствующие на коже рук.

Кроме того, при длительном применении антибактериального мыла микроорганизмы развивают устойчивость к его компонентам. Для ежедневного мытья рук достаточно обычного туалетного мыла. Причем предпочтение лучше отдавать жидкому мылу. Если мыло твердое, нужно следить, чтобы оно лежало в сухой мыльнице.

Вытирать руки нужно чистым свежим полотенцем. Желательно, чтобы у взрослых и детей были разные полотенца для рук. Менять их нужно каждый день.



15 октября – Всемирный день мытья рук, призванный напомнить взрослым о важности этой процедуры.

В этот день принято обучать детей правильному мытью рук, объяснять им, зачем, как мыть руки и когда это нужно делать.