

«Болезни грязных рук – это серьезно»

Мытье рук – не просто привычка, это способ уберечься от многих инфекционных болезней, особенно летом.

В наше время трудно найти человека, который бы не знал, что нужно соблюдать правила гигиены: чистить зубы, поддерживать порядок там, где живешь и, конечно, мыть руки. Все это стало для нас привычным, и мы часто даже не задумываемся о том, что будет, если этого не делать. Но привычка мыть руки очень важна, она спасает нас от многих опасных болезней.



Болезни грязных рук — это:

➤ **Дизентерия.** Ее симптомы — сильные боли в животе, стул чаще 10 раз в сутки с примесью крови и слизистых выделений.

➤ **Ротавирусная и энтеровирусная инфекции.** Менее частый стул и обильная кожная сыпь, возможна рвота и такие симптомы простуды, как температура, головная боль и ломота во всем теле. Поэтому ротавирусную инфекцию часто также называют кишечным гриппом.

➤ **Сальмонеллез.** Сильная рвота и высокая температура — ее главные проявления. А основной источник заболевания — термически необработанные куриные яйца. При варке и жарке сальмонеллы погибают, также они боятся воды, поэтому перед приготовлением их необходимо помыть.

➤ **Холера.** Диарея и сильное обезвоживание организма. К счастью, в России это заболевание встречается редко, но им можно заразиться на отдыхе в теплых странах, выпив там некипяченой воды или съев грязные фрукты.

➤ **Брюшной тиф.** Заболевание сначала проявляется резкой слабостью, а затем температура повышается вплоть до 40 °С. Бессонница, головная боль, понос или запор, сыпь и вздутие живота.

Зато профилактика этих болезней весьма проста — почаще мыть руки, кипятить питьевую воду, правильно хранить и готовить продукты питания.

Советы по мытью рук

✿ Всегда мойте ваши руки после того, как вы сходили в туалет, и приучайте вашего ребенка следовать этому же правилу.

✿ Если вы дотронулись до пореза или раны на вашем теле или на теле другого человека, то обязательно вымойте руки и обучите вашего малыша этому же.

✿ Всегда мойте ваши руки прежде, чем вы прикоснетесь к еде или перед приемом пищи. Научите ребенка проделывать то же самое перед едой.

✿ Мойте свои руки после того, как вы касались сырого мяса, мяса домашней птицы или рыбы. Вы должны объяснить малышу, почему взрослый моет свои руки в подобных случаях. Сырое мясо, домашняя птица или рыба могут содержать вредные микробы.

✿ Мойте ваши руки с мылом и теплой водой примерно на протяжении 30 секунд. Вымойте лицевую и внутреннюю части ваших ладоней, а также между пальцами и несколько сантиметров выше запястья. Не забудьте про ногти. Потрите ногти в ладони противоположной руки и дайте пене мыла проникнуть под ваши ногти. При возможности вы можете воспользоваться щеткой для ногтей. Обучите вашего малыша этому же методу.

✿ Всегда тщательно полощите руки после обильного попадания на них пены от мыла. Этому также важно обучить малыша, особенно

