Автор: Е.А.Косяк, заведующий отделением гигиены детей и подростков

«Чистые руки» - речь идет о чистых руках в прямом, а не переносном, смысле этого выражения. С 2008 года по решению Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных наций совместно с Всемирной организацией здравоохранения ежегодно 15 октября проводится «Всемирный день чистых рук» (GlobalHandwashingDay).

Знаете ли вы, что:

на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;

на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;

мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;

половина мужчин и 25% женщин не моют руки после посещения туалета;

под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий!

Содержание рук в чистоте один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов.Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др.

Все мы знаем, что нужно мыть руки, однако в связи с неумолимым ростом заболеваний «грязных рук» этой проблеме нужно уделять гораздо больше внимания, особенно среди детей и молодежи.«Болезни грязных рук» угрожают, конечно, и взрослым, но малышам – куда сильнее. Не только потому, что дети еще не приобрели устойчивую привычку соблюдать гигиенические нормы. У детей в отличие от взрослых вырабатывается меньше соляной кислоты в желудке и их пищеварительные ферменты еще недостаточно активны, да и иммунная система еще только формируется, поэтому ей не хватает защитных антител, которые могли бы уничтожать болезнетворные микробы. Все это приводит к тому, что у маленьких детей даже незначительное число микробов, попавших в организм, может вызвать серьезные нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и других органов.

Путь распространения «болезней грязных рук» - фекально-оральный, т.е. через немытые руки и поверхности предметов. Только представьте себе, как часто ребенок соприкасается с различными предметами, игрушками, дверными ручками, домашними животными и т.д.

Поэтому очень важно, чтобы родители регулярно следили за чистотой рук своего ребенка.Особенно важно приучить ребенка мыть руки перед едой и после посещения туалета, а также придя домой с прогулок и после общения с животными, после контакта с деньгамии др.

Важно мыть руки тщательно, не торопясь. Вода должна быть не горячей и не холодной – теплой. Снять все украшения, намыливать следует всю кисть и особенно важно очищать от грязи промежутки между пальцами, где скапливаются невидимые возбудители инфекций.

Заботиться нужно не только о чистоте рук, но и о гигиене ногтей, ведь под ними также скапливается множество всяких микробов. Подстригать детям ноготки нужно обязательно.

И еще важный момент. После мытья не следует оставлять ладони влажными! Ведь бактерии распространяются в теплой и влажной среде, поэтому нужно тщательно вытирать руки чистым тканевым или одноразовым бумажным полотенцем.

Соблюдение этих простых правил надежно убережет ваше чадо от так называемых «болезней грязных рук», которых очень много!