***Чистые руки – залог Вашего здоровья!***

Каждого человека с раннего возраста обучают правилам личной гигиены. А именно: мыть руки перед едой, после нее, после контакта с домашними и уличными животными, после туалета, улицы, общественного транспорта и т.д.

Щекинский территориальный отдел Управления по Тульской области информирует о заболеваниях, которые можно объединить в группу под названием**«Болезни грязных рук».**

*Вот несколько из них:*

·         Э**нтеробиоз (заражение острицами).** Это одна из самых распространенных паразитарных инфекций в мире, проявляющаяся расстройствами органов желудочно-кишечного тракта;

·         **Желтуха**(**болезнь Боткина, гепатит А**). Это инфекционное заболевание, поражающее печень. Механизм передачи вируса – фекально-оральный, когда микроорганизмы в частицах кала переходят от одного человека ко рту другого человека из-за плохой гигиены рук;

·         **Лямблиоз**так же относится к заболеваниям, напрямую связанным с плохой гигиеной рук. Вызывается простейшим микроорганизмом **лямблия**. Лямблии паразитируют в пищеварительной системе человека. Симптомы при заболевании разнообразны: слабость, разбитость, тошнота, рвота, боли в животе, жидкий стул, вздутие живота, сыпь на коже, увеличение печени и селезенки и мн. др.;

·         **Дизентерия**– инфекционное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением толстого кишечника. Дизентерия передается так же фекально-оральным путем (пищевым или водным). Симптомы: жидкий стул, боли в животе, тенезмы (болезненные позывы на дефекацию), слабость, тошнота, рвота и т.д.;

·         **Сальмонеллез,стоматит и еще огромный перечень**других инфекционных заболеваний, являющихся следствием недостаточной гигиены рук.

*Задумайтесь!*Когда человек начинает чихать или кашлять, он зачастую прикрывается ладонью. Этой же ладонью он хватается за ручку двери или поручень в общественном транспорте, а позже и вы касаетесь за них. Бактерии остаются на ваших руках. За день вы непроизвольно касаетесь лица десятки, а то и сотни раз. Посредством таких прикосновений возникает риск занести в организм инфекцию через слизистые глаз, рта, носа. Риск снижается, если вы правильно моете руки.

*Моем руки правильно (рекомендации ВОЗ):*

·         Намочите руки;

·         Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки. Антибактериальное мыло использовать не стоит: эффективность его не выше обычного, при этом, возможно, оно способствует появлению устойчивых к антибиотикам бактерий;

·         Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга (пена должна покрывать всю поверхность кисти и запястья);

·         Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами;

·         Потрите между пальцами, сложив ладони;

·         Сложите руки в замок и поводите ими так, чтобы потереть пальцы;

·         Потрите большие пальцы. Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его вращательным движением, затем поменяйте руки;

·         Потрите кончики пальцев о вторую ладонь;

·         Смойте мыло;

·         Хорошо вытрите руки полотенцем, желательно одноразовым (бактерии цепляются гораздо активнее именно к влажной коже, а не к сухой);

·         Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

*Важно! Не забывайте регулярно мыть дезинфицирующими средствами кран, смеситель и прочую домашнюю сантехнику.*

*Мыть руки необходимо:*

·         непосредственно перед едой и приготовлением пищи;

·         после прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи);

·         после прикосновения к мусору;

·         после посещения магазинов, транспорта и других общественных мест;

·         после уборки квартиры;

·         после того, как высморкались, чихнули или кашлянули;

·         после туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредоносных бактерий и микроорганизмов;

·         после прикосновения к деньгам;

·         после того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет;

·         после контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями;

·         после взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам;

·         перед и после дезинфекции, перевязки и обработки раны, а также любой медицинской процедуры или массажа;

·         перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

*Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их с мылом?*

- Помыть руки просто водой. Это не очень эффективно, но во всяком случае лучше, чем не мыть совсем. Кстати, сама вода должна быть теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу;

- Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом;

- Воспользоваться антисептическим гелем (санитайзером) для рук. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими). Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта;

***Помните, что чистые руки – залог Вашего здоровья!***