**Как важно мыть руки**

Среди самых распространенных болезней «грязных рук» можно назвать следующие:

Конъюнктивит (воспаляются глаза, они становятся красными, гноятся).

Чесотка - Паразит попадает на кожу и начинается чесоточный зуд. Если мыть руки после каждого посещения общественных мест и транспорта, вероятность заболевания ничтожна. Нельзя также носить чужую одежду и пользоваться чужими средствами гигиены.

Кишечные инфекции – большая группа болезней грязных рук. Вот только некоторые из них: брюшной тиф, острый гепатит, кишечная палочка дизентерия.

Болезни грязных рук – это болезни, которые всегда можно предотвратить. Существует много способов предотвращения, но вот один из самых доступных – мыть руки перед едой. Поэтому все родители следят за тем, чтобы их дети держали руки в чистоте и мыли их достаточно часто.

Как правильно мыть руки?

Регулярно мойте руки – до и после еды, после посещения туалета, ухода за больными людьми, игр с домашними животными, приготовления пищи, рукоделия, ремонтных работ и т. п. Мойте руки правильно! Чтобы хорошо вымыть руки, снимите с них украшения и кольца. Намочите руки и возьмите мыло. Вода и мыло избавляют кожу рук от различных микроорганизмов в два раза лучше, чем просто вода. Лучше всего для гигиены рук подходит теплая проточная вода. Не используйте горячую воду, так как она сушит кожу и может травмировать ее. Хорошо намыльте руки, обращая внимание на все поверхности – как ладони, так и тыльную сторону. Особое внимание уделяйте участкам между пальцами и ногтям.

Больше всего бактерий и микробов находится под ногтями, на боковых частях и в складках ладоней, поэтому правильная техника намыливания рук играет очень важную роль. Рекомендуемая продолжительность мытья рук – не менее 20 секунд (согласно различным исследованиям, средняя продолжительность мытья рук во всём мире составляет приблизительно 6 секунд). Тщательно сполосните руки в чистой проточной воде – хватит приблизительно 10 секунд. Вытрите руки, убедившись, что на них не осталось мыла. Высушите руки бумажным полотенцем (если вы уже использовали бумажное полотенце для того, чтобы закрыть кран, для вытирания рук возьмите чистое бумажное полотенце) или сушилкой.

По возможности используйте для вытирания рук бумажные, а не тканевые полотенца. Результаты исследования, проведенного учеными[i], свидетельствуют о том, что вытирание рук бумажными полотенцами почти на 80% снижает количество бактерий и микробов на кистях рук, а в особенности на ладонях и подушечках пальцев.

Если вы пользуетесь тканевыми полотенцами, старайтесь стирать их как можно чаще, и следите за тем, чтобы они оставались сухими, так как во влажной среде размножаются и живут бактерии. Так же важно заметить, что полотенце должно быть индивидуальным. Не стоит пользоваться общим полотенцем всей семьей.

Выводы.

Можно сделать вывод, что чистота рук является важным фактором в сохранении и поддержании здоровья. Грязные руки могут стать источником серьезных заболеваний и проблем. Но при этом не нужно слишком усердствовать, так как при частом мытье рук, с кожи смывается защитный слой, и она теряет свои барьерные свойства. Так же нужно правильно подбирать средства обработки рук и следить за чистотой сантехники и полотенец.

|  |
| --- |
| Химик-экспeрт медицинской организации Рeзцова И.А.  (Филиал ФБУЗ «Цeнтр гигиeны и эпидeмиологии в Чувашской Рeспубликe - Чувашии в г. Новочeбоксарскe») |