

# Мытье рук

**Мытье рук** — лучший способ профилактики и предотвращения распространения инфекционных болезней у детей. Тщательное мытье рук представляет собой первую линию защиты как от обычных острых вирусных инфекций, так и от более серьезных болезней, таких как менингит, бронхолит, грипп, гепатит А и др.

## ✓ КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

Объясните своим детям, почему так важно мыть руки, — или, что еще лучше, часто мойте руки вместе с ними, чтобы они поняли, насколько важна эта хорошая привычка!

1. Сначала убедитесь, что вода не слишком горячая для рук ребенка, и смочите руки чистой теплой проточной водой.
2. Используйте обычное мыло. Взбивать пену нужно примерно 20 секунд. Не рекомендуется ежедневно использовать антибактериальное мыло, так как это может нарушить естественный защитный баланс кожи.
3. Следите, чтобы ребенок не забыл намылить область между пальцами, тыльную сторону кистей и пространство под ногтями, где любят скрываться микробы. И не забывайте про запястья!
4. В завершение процедуры надо хорошо промыть руки проточной водой и высушить их чистым полотенцем.

## ✓ КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО МЫТЬ РУКИ?

Регулярное мытье рук должно стать правилом для всех членов семьи, чтобы препятствовать распространению инфекций. Это особенно важно:

- перед приготовлением и приемом пищи;
- после посещения туалета;
- после уборки по дому;
- после прикосновения к животным, включая домашних;
- до и после посещения больных друзей или родственников, а также при уходе за ними;
- после сморкания, кашля или чихания;
- после прогулок на улице (игра, садоводство, прогулки с собакой и т.д.).

## ✓ КАК МИКРОБЫ ПОПАДАЮТ В НАШ ОРГАНИЗМ?

Бактерии и вирусы могут передаваться от человека человеку или из внешней среды многими способами, в том числе:

- через прикосновения загрязненных рук;
- при касании загрязненных поверхностей, например перил, телефона и др. (контактный путь);
- через загрязненную воду и пищу;
- при вдыхании микробов, выделившихся во время кашля или чихания (воздушно-капельный путь);
- при контакте с жидкостями организма больного человека;
- при контакте с животными;
- при смене грязных подгузников и др.

Если ребенок контактировал с микробами, он может заразиться, просто коснувшись грязными руками своих глаз, носа или рта. Как только заболел ребенок — далее лишь вопрос времени, когда может заболеть вся семья.

Пожалуйста, не надо недооценивать важность мытья рук и экономить на нем время. Эта простая и полезная привычка поможет защитить вашего ребенка и вас от болезни.