**Гигиена рук**

Руки человека являются одним из главных предметов для взаимодействия с окружающей средой. Мытье рук – банальная гигиеническая процедура, знакомая нам с детства. Мы совершаем это элементарное действие по несколько раз в день по привычке, не задумываясь о его значении и важности. А ведь по статистике причина каждого третьего случая заболевания желудочно-кишечными инфекциями – грязные руки. От того, как и чем мы моем руки, во многом зависит эффективность этой процедуры.

В чем опасность грязных рук? В течение всего дня мы прикасаемся к множеству разнообразных поверхностей – дверные ручки, кнопки лифта, поручни, перила, деньги мобильный телефон, клавиатура компьютера. Таким образом, тысячи микроорганизмов переносятся на наши руки. Дальнейшее проникновение бактерий в организм может привести к возникновению таких опасных заболеваний, как дизентерия, холера, сальмонеллез, гепатит, брюшной тиф, гельминтозы (болезни, вызванные глистами), ротовирусные инфекции. Эти недуги получили название «болезни грязных рук». Многие из них протекают тяжело и приводят к осложнениям. Несмотря на то, что острые респираторные вирусные инфекции и грипп передаются в основном воздушно-капельным путем, 20% людей заражаются ОРВИ именно через руки. Например, достаточно после рукопожатия с больным человеком потереть рукой свой нос.

Когда нужно мыть руки? Перед едой или сервировкой стола; после посещения туалета, общественных мест, после контакта с сильно загрязненными предметами, животными; перед обработкой ран, проведением медицинских и гигиенических процедур, надеванием или сниманием контактных линз; после ухода за больным человеком; после контакта с денежными знаками.

Какое мыло лучше использовать? Сегодня существует огромный ассортимент мыла для мытья рук – дорогое и дешевое, синтетическое и натуральное, жидкое и твердое, антибактериальное, увлажняющее. При выборе мыла нужно знать: единственное свойство, которым должно обладать мыло для эффективного очищения рук — активное пенообразование. Все остальные свойства мыла на качество выполнения очищающей функции не влияют. Ежедневное использование антибактериального мыла нежелательно, поскольку дезинфицирующие вещества, входящие в его состав, разрушают природные барьерные свойства кожи. Кроме того, клинические исследования подтверждают негативное влияние компонентов антибактериального мыла на организм человека. Обычное мыло, при условии правильного мытья рук, справляется с задачей очищения кожи ничуть не хуже антибактериального. Для сухой, чувствительной кожи лучше использовать натуральные, увлажняющие сорта мыла – они не пересушивают кожу, не вызывают раздражения.

Как правильно мыть руки? Многие люди относятся к процессу мытья рук формально. Но некачественно проведенная процедура не приведет к нужному эффекту. Вот как это делать правильно: откройте кран – оптимально использовать теплую воду; намочите руки; намыливайте руки, вспенивайте мыло трением руки об руку; тщательно разотрите мыльной пеной кисти, пальцы, ногти, под ногтями, запястья, время растирания – 15-20 секунд; тщательно смойте мыло; закройте кран — в общественных местах закрывайте краны и прикасайтесь к дверным ручкам салфеткой или бумажным полотенцем; после мытья вытирайте руки чистым полотенцем или бумажной салфеткой.

Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук.  Берегите свое здоровье, всегда мойте руки до и после использования средств индивидуальной защиты, после посещения общественных мест, транспорта.

Станьте примером для окружающих, заботьтесь о своем здоровье и о здоровье близких, регулярно мойте руки с мылом. Помните, что чистые руки – это одна из основ здорового образа жизни.

