



5 мая Всемирный день гигиены рук

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую степень в иерархии потребностей человека. Крепкое здоровье поддерживается и укрепляется самим человеком, позволяет прожить ему долгую и полноценную жизнь. Именно поэтому санитарные врачи напоминают о принципах ЗОЖ.



Соблюдать требования к гигиене рук — наиболее простая и доступная, но очень эффективная мера защиты от инфекционных заболеваний. Через грязные руки передаются ряд заболеваний, которые называются болезнью «грязных рук». Инфекция передается фекально-оральным путем. Это значит, что бактерия, вирус или простейшие попадают в организм через рот. Произойти это может в таких случаях:

- Плохая личная гигиена, собственно грязные руки, которыми человек трогает лицо или берет еду

- Загрязненная пища (например овощи и фрукты)

- Грязные предметы быта и посуда

- Инфицированная вода (очень распространенный способ гепатита А).

Инфекции у детей могут быстрее привести к тяжелым последствиям и часто протекают с осложнениями. Наиболее часто регистрируются такие болезни «грязных рук» для детского возраста как, гепатит А, паразитарные заболевания, ротавирусная инфекция.

Именно поэтому был особо выделен Всемирный день гигиены рук, который отмечается ежегодно с 2009 года в рамках компании ВОЗ.

Правила мытья рук



Грязные руки могут стать причиной **дизентерии, гепатита, холеры, энтеробиоза, лямблиоза, сальмонеллёза, ОРВИ.**

Мы живем в достаточно агрессивной среде, в которой нас атакуют токсичные вещества, бактерии и вирусы.

Многие ребята всё-таки моют руки — но как они это делают?



ЧИСТЫЕ РУКИ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!

Нерегулярное мытье рук может привести и к таким опасным заболеваниям, как холера, гепатит, гельминтозы, от которых умирают тысячи детей и взрослых.

После использования телефона, компьютера

После контакта с домашними животными

После уборки, работы по дому и в саду

Чаще всего грязь скапливается между пальцев, под ногтями и на запястьях.

После туалета

**РУКИ
МОЮТ
ВСЕГДА**

После прогулок

Перед приготовлением и приемом пищи

После поездки в общественном транспорте

После чихания и кашля

**Чтоб микробов не бояться,
Нужно часто умыться.
Мыть ладошки только с мылом,
Чтобы всегда здоровье было.**

Техника мытья рук (каждое движение следует повторять НЕ МЕНЕЕ 5 РАЗ!)



1
Тереть ладони одна о другую круговыми движениями



2
Ладонью растирать тыльную поверхность кисти



3
Одна ладонь о другую, пальцы переплетены



4
Соединить пальцы в замок, растирать о ладонь другой руки



5
Потирание большого пальца вращательным движением



6
Кончиками пальцев круговыми движениями, тереть о ладонь

Объяснить ребенку нужно, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, пыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажными полотенцами или салфетками. Также в школе можно пользоваться сушками для рук.



Для того чтобы не заболеть страшными заболеваниями и знать как правильно соблюдать правила специалисты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» провели уроки здоровья в сельских школах Смоленской области (образовательные учреждения Заборьевская СШ Демидовского района, СШ № 1, 2 г. Демидова в начальных классах).



Целью данного урока является воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни, способствовать воспитанию у детей привычки правильно мыть руки. познакомить учащихся с основами гигиены и обязательного выполнения этих правил для того, чтобы быть всегда здоровыми.

Профилактика инфекций передающихся через грязные руки.



! Мытье рук с мылом после посещения туалета, перед едой, после прогулки на улице

! Хорошо мойте фрукты, овощи не кушайте их грязными

! Не дотрагивайтесь грязными руками до лица

! Соблюдайте правила питьевого режима



Будьте здоровы!

Соблюдайте правила личной гигиены!