

## Чистые руки — залог здоровья!



**Рукопожатие — древнейший коммуникативный способ проявления дружелюбия.** Не только мужчины, но и женщины по всему миру используют эту традицию приветствия, как по отношению к друзьям и приятелям, так и к незнакомым людям. Между тем, по данным Всемирной организации здравоохранения, при рукопожатии передаются **восемьдесят процентов от всех существующих инфекционных болезней.**

Известно, что **грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний**, в том числе дизентерии, вирусного гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных вирусных инфекций и множества других. Передача осуществляется как напрямую - через рукопожатие, так и опосредованно - через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

По данным исследователей, на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем **на влажных руках (липких, грязных) до 1000 раз микробов больше, чем на сухих.** Из наблюдений специалистов известно, что у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом. При этом у **мужчин руки оказались «чище», чем у женщин.** Различия в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном. **Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны**, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света. **Огромное количество болезнетворных микроорганизмов скапливается под часами, браслетами и кольцами.**

**Руки необходимо мыть гораздо чаще, чем многие себе это представляют.** Очень важно делать это **до, во время и после приготовления еды** (особенно при обработке сырого мяса или птицы), а также **до и после ее употребления.** После **очистения носа или чихания** (правильнее чихать в сгиб локтя или одноразовую бумажную салфетку), **после контакта с болеющим человеком**, а также после того, как **поменяли ребенку подгузник, сводили его в туалет (или посетили туалет сами).** Нужно обязательно мыть руки **после контакта с животными** (даже если это домашний питомец). Особенно тщательно нужно мыть руки **после того, как вынесли мусор и после прикосновения к деньгам** (исследования показали, что на бумажных банкнотах присутствуют микобактерии туберкулеза, возбудители пневмонии, кишечных инфекций, кожных заболеваний, золотистого стафилококка, широкий спектр возбудителей гельминтозов и т.д.). **А также важно делать это, всегда, когда руки выглядят грязными, или имеют посторонний запах, или человек их просто давно не мыл.**

**Правильно мыть руки нужно не менее 30-40 секунд.** Для этого необходимо снять украшения и часы, намочить руки и вспенить мыло, тщательно помыть тыльную сторону рук и ладони, потереть между пальцами, около ногтей и под ними, смыть пену водой и высушить руки с помощью полотенца или сушилки.

**Родителям необходимо воспитывать у своих детей привычку мыть руки.** Дети должны понимать, что грязь, которая бывает практически на всех окружающих предметах (карандашах, игрушках, книгах, дверных ручках и т.д.), часто невидима для глаз. С невымытыми руками эта грязь попадает через рот в организм, а вместе с ней передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

**Своевременное и правильное мытье рук является основной профилактической мерой против множества инфекционных и паразитарных заболеваний.**

**Важно помнить, что польза от мытья рук сохраняет здоровье на долгие годы!**