

## **Консультация: Болезни грязных рук – это серьёзно**

*Мытье рук – не просто привычка, это способ уберечься от многих инфекционных болезней.*



*В наше время трудно найти человека, который бы не знал, что нужно соблюдать правила гигиены: чистить зубы, поддерживать порядок там, где живешь и, конечно, мыть руки. Все это стало для нас привычным, и мы часто даже не задумываемся о том, что будет, если этого не делать. Но привычка мыть руки очень важна, она спасает нас от многих опасных болезней.*

### **Зачем мыть руки?**

*Обязательное мытье рук перед едой и после посещения туалета – не просто прихоть. Это необходимость, призванная защитить наш организм от множества болезнетворных микроорганизмов, которые скапливаются на руках.*

*Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.*

### **Какие болезни можно «словить» через невымытые руки?**

*Очень многие инфекционные заболевания можно подхватить через невымытые руки. Среди них:*

*холера*

*брюшной тиф*

*гепатит А*

*дизентерия*

*грипп и другие ОРВИ*

*сальмонеллез*

*болезни, вызванные глистами*

*Возбудители этих и многих других болезней попадают на руки. Потом мы прикасаемся руками к лицу, берем невымытыми руками пищу или «тащим» невымытые руки в рот, и тем самым открываем доступ инфекции в организм.*

### **Кишечные инфекции**

*Кишечные инфекции очень часто попадают в организм через грязные руки. Их частота особенно возрастает летом, когда температура воздуха способствует активации болезнетворных микроорганизмов. Признаки кишечных инфекций – тошнота, рвота, понос.*

*Кишечные инфекции могут быть разными по агрессивности и способны приводить к опасным последствиям: обезвоживанию, резкому повышению температуры, и могут даже представлять угрозу жизни.*

### **Гепатит А**

*Вирус гепатита А тоже можно подхватить через загрязненные руки. Способ передачи этого заболевания фекально-оральный. Т.е. невымытые после туалета*

руки или загрязненная пища открывают доступ инфекции в организм. Затем с кровью вирус попадает в печень и разрушает ее клетки - гепатоциты.

Это серьезное заболевание, которое нарушает работу печени и требует долгого лечения. Гепатит может протекать тяжело и привести к необратимым нарушениям в печени.

### **Глисты**

Погладил животное, в котором живут глисты, а потом забыл помыть руки – это очень частый способ попадания глистов в организм человека. Самые распространенные глисты, которые попадают в нас таким путем: острицы и аскариды. Они способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей. Личинки могут попасть в легкие, мышцы, глаза и осесть там. Может развиться [непреходимость кишечника](#), появиться аллергия, а также возникнуть другие грозные проявления в организме «квартирантов».

### **Гигиена ногтя: простые правила**

Правильный уход за ногтями – дело нехитрое, но требующее регулярности. Если вы будете придерживаться некоторых правил, то ваши руки будут выглядеть великолепно.

От всех этих опасных болезней нас спасает простая процедура - мытье рук. Избежать болезней грязных рук можно с помощью применения универсального средства – мыла. Это дезинфицирующее средство удаляет до 99% осевших там вирусов и бактерий.

### **Когда мыть руки?**

Мойте руки после посещения туалета.

Обязательно мойте руки перед едой

Мойте руки, придя домой

Мойте руки по пришествии на работу

### **Технология мытья рук**

Не стоит мыть руки некачественно, для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. По технологии нужно несколько раз тщательно намылить руки мылом, а затем смыть его под проточной теплой водой. Только так мы сможем удалить с рук болезнетворные микроорганизмы.

### **Психологические эффекты**

**Мытье рук** обладает не только «дезинфицирующим действием», но и помогает с точки зрения психологии. Ученые выяснили, что мытье рук помогает избавиться от неприятных воспоминаний и может снять напряжение после принятия серьезного решения. Этим открытием можно пользоваться, чтобы снять усталость и немного расслабиться. Правда увлекать таким «психологическим» мытьем рук наверно все-таки не стоит, иначе есть риск превратиться в параноика, которому будет необходимо «для успокоения» мыть руки каждый час.

**Мойте руки по мере необходимости, это поможет избежать целого ряда неприятностей и сохранить здоровье!**