**Консультация для родителей**

**«Болезни грязных рук – это серьезно».**

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 немытые руки?

Очень многие инфекционные заболевания можно подхватить через немытые руки. Среди них: холера, сальмонеллез, болезни, вызванные глистами.

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

Конечно, при крепкой, оперативно работающей, иммунной системе подобные проникновения вражеских лазутчиков должны быть нейтрализованы. Но если иммунитет ослаблен, то мы рискуем «заполучить» одну из болезней грязных рук.

**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.

**Острые респираторные инфекции**

**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.

В сезон простудных заболеваний частое мытье рук является одним из главных средств, чтобы не допустить болезнетворные микробы в организм. Этот метод действенен и для бактерий, и для вирусов. Регулярное мытье рук в несколько раз снижает вероятность заразиться ОРВИ.

ОРВИ и известный нам всем представитель этого класса болезней грипп особенно опасны своими осложнениями, среди которых воспаление легких, отит, менингит.

****

**Гепатит А**

Вирус гепатита А тоже можно подхватить через загрязненные руки. Способ передачи этого заболевания фекально-оральный. Т.е. немытые 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 непроходимость кишечника, появиться аллергия, а также возникнуть другие грозные проявления появления в организме «квартирантов». 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!

