

Когда нужно обязательно вымыть руки?

- ⇒ Мойте руки после посещения туалета.
- ⇒ Обязательно мойте руки перед едой
- ⇒ Мойте руки, придя домой
- ⇒ Мойте руки по пришествии на работу

Процесс мытья рук обладает не только «дезинфицирующим действием», но и помогает с точки зрения психологии. Ученые выяснили, что воздействие на тепловые и механические рецепторы рук помогает избавиться от неприятных воспоминаний и может снять напряжение после принятия серьезного решения.



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

Как правильно мыть руки?



Намочите руки



Используйте жидкое мыло



Намыльте руки и потирайте их, считая до 15



Сполосните руки



Вытрите руки бумажным полотенцем или высушите под струей воздуха из сушильного аппарата



Закройте кран, держа его при помощи полотенца или вашего рукава

ГУ «Сенненский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Болезни грязных рук - актуальная проблема современного человека

Мытье рук - это самый надежный и доступный способ уберечься от многих инфекционных заболеваний

В наше время трудно найти человека, который бы не был знаком с правилами личной гигиены: чисткой зубов минимум 2 раза в день, поддержанием чистоты в жилище и, конечно, мытьём рук. 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 защитить наш организм от попадания через рот или слизистые оболочки болезнетворных микроорганизмов, которые скапливаются на грязных 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 миллионы бактерий, вирусов и яиц гельминтов. Прикоснувшись к этим загрязненным вещам и не уделив достаточного внимания гигиене рук, мы благополучно переносим часть этого «богатства» на руки и далее заражаем наш организм.

Какие болезни можно «заработать» через немытые руки?

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

- ⇒ кишечные инфекции
- ⇒ грипп и другие ОРВИ
- ⇒ болезни, вызванные гельминтами

Возбудители этих и многих других болезней попадают на руки. Потом мы прикасаемся руками к лицу, берем немытыми руками пищу или «тащим» немытые 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.

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции

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.

Гельминты

Забыл помыть руки перед едой или съел немытый фрукт или овощ - рискуешь заработать гельминтоз. Самые распространенные гельминты, которые попадают в нас таким путем: острицы и аскариды. Они способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей. Личинки аскариды 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 можно просто и эффективно себя защитить - вымыть руки теплой водой с мылом. Мыло удаляет до 99% осевших на поверхности рук вирусов, бактерий и яиц гельминтов.

