

## Консультация для родителей

### «ЗАЧЕМ МЫТЬ РУКИ»



Наши **руки** являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой, то есть с помощью рук мы общаемся, познаем действительность, манипулируем предметами. Человеку сложно сосчитать, до скольких предметов он дотронулся за день, со сколькими людьми держался за **руки**, и невозможно представить, сколько вредоносных бактерий и вирусов

оказались на его руках. Если человек забывает вымыть **руки** или делает это недостаточно часто, то он может инфицировать себя бактериями, находящимися на его руках, когда касается глаз, носа или рта, или же распространить эти бактерии на других людей, касаясь их или поверхностей, до которых они дотрагиваются.

Особенно важную роль гигиена рук играет в жизни ребенка. Организм взрослого человека более вынослив, он уже переболел всеми основными заболеваниями и выработал крепкий иммунитет, а иммунитет ребенка окончательно сформируется не ранее чем к 12 годам. Задача взрослого привить ребенку привычку содержать **руки в чистоте**, не только путем контроля и напоминания, а также подавать пример.



"Болезнь грязных рук" – так не случайно называют дизентерию. Грязные руки угрожают брюшным тифом, гепатитом, холерой и другими вирусами. Тысячи людей попадают на больничную койку лишь из-за того, что не помыли рук перед едой или после прогулок на улице.

Возбудители инфекций поражают не одного человека-под угрозой его близкие и знакомые.

Мытье рук должно стоять у всех на первом месте в списке обязательных дел. Поначалу вы постоянно должны мыть руки вашего малыша и обучить его этому процессу как можно в более раннем возрасте.

Один раз в день – это недостаточно для того, чтобы предотвратить появление вредных бактерий и других микробов. Микробы прибывают отовсюду. Они проживают повсюду. Факт того, что миллиарды микробов растут и проживают на наших телах каждый день, может ужаснуть.

Ученые полагают, что простуда и другие инфекционные заболевания возникают вследствие касания больного человека или прикасания к тому, что трогал больной человек. Это не означает, что мы должны бояться заражения болезнью от различных предметов и других людей, и что мы должны постоянно носить перчатки, чтобы оберегать себя.

**Все, что вам необходимо делать – это мыть руки тщательно и регулярно!**

Прилежное мытье рук также помогает держать еду в чистоте. Если вы готовите завтрак для вашего ребенка, и не вымыли ваши руки перед тем, как взяться за приготовление пищи, то микробы могут проникнуть в продукты и вызвать пищевое отравление. Привыкайте постоянно мыть руки, а также обучайте ваших малышей делать то же самое.

## **СОВЕТЫ ПО МЫТЬЮ РУК**

- Всегда мойте ваши руки после того, как вы сходили в туалет, и приучайте вашего ребенка следовать этому же правилу.

- Если вы дотронулись до пореза или раны на вашем теле или на теле другого человека, то обязательно вымойте руки и обучите вашего малыша этому же.

- Всегда мойте ваши руки прежде, чем вы прикоснетесь к еде или перед приемом пищи. Научите ребенка проделывать то же самое перед едой.

- Мойте свои руки после того, как вы касались сырого мяса, мяса домашней птицы или рыбы. Вы должны объяснить малышу, почему взрослый моет свои руки в подобных случаях. Сырое мясо, домашняя птица или рыба могут содержать вредные микробы.

- Мойте ваши руки с мылом и теплой водой примерно на протяжении 30 секунд. Вымойте лицевую и внутреннюю части ваших ладоней, а также между

пальцами и несколько сантиметров выше запястья. Не забудьте про ногти. Потрите ногти в ладони противоположной руки и дайте пене мыла проникнуть под ваши ногти. При возможности вы можете воспользоваться щеткой для ногтей. Обучите вашего малыша этому же методу.

• Всегда тщательно полощите руки после обильного попадания на них пены от мыла. Этому также важно обучить малыша, особенно в случае, если он/она засовывает свои пальцы в рот непосредственно после того, как руки были вымыты.

## **ПОРЯДОК МЫТЬЯ РУК**

В идеале, алгоритм мытья рук должен выглядеть следующим образом:

- Засучить рукава;
- Открыть край с теплой водой;
- Намочить руки;
- Используя мыло, тщательно намылить руки до образования пены (делать это необходимо не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья);

• Смыть пену теплой водой (ополаскивание должно производиться от пальчиков к запястью, при этом ладошки приподняты «ковшиком»);

• Просушить кожу чистым полотенцем.

• Помните, у каждого члена семьи должно быть индивидуальное полотенце, которое необходимо часто менять и не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным.

• В период заболеваний более гигиенично пользоваться одноразовыми салфетками или полотенцами, так как обычное махровое или вафельное полотенце могут накапливать микроорганизмы, и содержать их в идеальной чистоте крайне сложно.

## **КАК ЗАЩИТИТЬ РУКИ, КОГДА ИХ ПРИХОДИТСЯ ЧАСТО МЫТЬ**

Из-за частого мытья, которое необходимо для сохранения нашего здоровья и предотвращения распространения вируса кожа может сохнуть, трескаться, шелушиться.

И хотя сухость кожи рук сейчас не самая большая проблема для здоровья, имеет смысл защитить кожный барьер, так как сухая или потрескавшаяся кожа рук может повысить восприимчивость к различным видам инфекций.

Дерматологи регулярно видят дерматит кистей - красные, покрытые высыпаниями, зудящие, шелушащиеся или сухие руки как у детей, так и у взрослых, которые должны мыть руки много раз в день.

Теперь дерматит может быть почти у любого человека от частого мытья рук с мылом, применения едких дезинфицирующих средств для рук, салфеток и растворов, которые мы можем использовать для протирания ручек, кнопок, клавиатур и других поверхностей.

## **ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ НАШИМ РУКАМ?**

### **• Уменьшите температуру воды**

Вовсе не нужно ошпаривать кожу, чтобы смыть грязь и инфекцию. Центры по контролю и профилактике заболеваний сообщают, что температура воды не влияет на удаление микробов с кожи. Горячая вода больше сушит кожу, чем теплая, поэтому имеет смысл снизить температуру до комфортного уровня.

### **• Используйте мягкие моющие средства**

Очищающее средство не обязательно должно быть антибактериальным или промышленным средством для очистки кожи и удаления грязи, бактерий и даже вирусов. Многие мягкие моющие средства (даже если на них указано «для лица или тела») также идеально подходят для рук - особенно если они не содержат отдушек и имеют такие характеристики, как питательное, мягкое, увлажняющее или для чувствительной кожи.

### **• Не пользуйтесь сушилками для рук.**

По двум причинам. Во-первых (и это самое важное в плане борьбы с вирусом), они могут разносить частицы вируса. Во-вторых, сухой горячий воздух может еще больше высушить кожу и усугубить экзему. Вместо этого промокните руки бумажным полотенцем (но не трите, так как это тоже раздражает кожу). Затем сразу используйте увлажняющее средство для рук.

### **• Увлажняйте кожу рук после мытья.**

Мы не можем помешать мылу, лишать наши руки жирового слоя, но мы можем вернуть жиры и влагу после мытья рук. Используйте густые, но быстро впитывающиеся кремы. Если кожа рук уже сухая, важно использовать крем, а не лосьон. Кремы содержат больше жиров (именно то, что мы хотим восполнить), а лосьоны — больше воды. Лосьоны подойдут для здоровой кожи. Но если кожа уже сухая, то лосьоны могут только еще больше высушить ее за счет испарения содержащейся в них влаги. Жиры и масла «запирают» влагу (как и, например, вазелин), а не дают ей испариться.

### **• Позаботьтесь о руках перед сном.**

Если ребенок или вы уже страдаете от сухой и потрескавшейся кожи рук, то уделите им достаточно внимания вечером. Помыв и промокнув руки, щедро намажьте их густым увлажняющим средством (кремом или даже мазью, которая имеет наиболее жирную консистенцию).

### **• Обдумайте покупку увлажнителя.**

Домашний увлажнитель насытит воздух влагой — а значит, меньше влаги начнет испаряться с вашей кожи. Это устройство также может помочь при заложенном или сухом носе.

- **Важно!** Если вы испробовали все описанное выше, а кожа на руках остается сухой и потрескавшейся, обратитесь к врачу. Изложенные способы помогут в большинстве случаев дерматита рук, но иногда возможны другие проблемы, например, контактный дерматит или псориаз, для решения которых и уменьшения воспаления необходимы рецептурные средства. Не ждите, пока ситуация станет действительно серьезной — обращайтесь за помощью сразу!



*Чистые руки –  
залог здоровья!*

