

Умеем ли мы правильно мыть руки?

*Грязные руки грозят бедой.
Чтобы хворь тебя не сломила,
Будь культурен:
Перед едой мой руки мылом!
(В. Маяковский)*

Печально, но факт: гигиена – не национальная черта русского человека, а отсюда и проблемы со здоровьем у большинства наших граждан.

Человечество в свое время избавилось от многих болезней, научившись мыть руки.

Сегодня, как и раньше, лозунги «Мойте руки перед едой!» и «Чистота рук – залог здоровья!» актуальны, так как мысль, заключенная в этих словах, является итогом длительных народных наблюдений и опыта. И несмотря на то, что эти правила давно и всем нам известны, выполняют их далеко не все.

Даже несмотря на вал патологий, высокую смертность, инвалидность и сокращение продолжительности жизни население продолжает забывать о гигиене рук. А значит, человечество болеет, и будет болеть оттого, что и в XXI веке приходится напоминать гражданам о выполнении гигиенических правил.

Подавляющая часть заражений кишечными инфекциями происходит бытовым путем – посредством грязных рук. Не соблюдая правил личной гигиены, больной человек загрязненными руками переносит возбудителей кишечных инфекций на предметы домашнего обихода, дверные ручки, выключатели и т. д.

Мытье рук перед едой должно стать обязательной процедурой, в противном случае мы никогда не сможем предотвратить кишечные инфекции.

Обратите внимание: даже там, где существуют все условия для мытья рук, моют их далеко не все. А теперь представьте, что человек больной или просто с грязными

руками, пересчитавшими минуту назад деньги, сядет рядом с вами за стол и будет пользоваться солонкой. После этого вы возьметесь за тот же столовый прибор и – через некоторое время проблемы вам обеспечены. Так что мытье рук – не личное дело отдельного гражданина, а обязательный элемент каждого культурного человека.

Как вы представляете себе **технику мытья рук**?

Человек подходит к крану с явно загрязненными руками. Он берется за кран, открывает его. Ручка водопроводного крана загрязняется. Помыв руки, человек снова берется за ручку крана, чтобы закрыть воду. При этом грязь, попавшая на ручку крана до мытья рук, снова оказывается на руках. Несоблюдение элементарных правил гигиены приводит человека к болезни из-за собственного невежества.

Вот так и живут многие: сначала, вопреки здравому смыслу, разрушают свое здоровье, а затем, прилагая огромные усилия, стремятся его поправить.

А мыть руки правильно – так:

- снимаем с рук все украшения, затрудняющие мытье;
- открываем кран, моем руки с мылом, после чего ополаскиваем ручку крана с мылом;
- снова намыливаем руки (с внутренней и наружной стороны), смываем мыло с рук;
- закрываем водопроводный кран.

Помните:

- намоченные и не отмытые руки – прекрасная среда для размножения микроорганизмов;
- при использовании мыла в кусках должны использоваться мыльницы, позволяющие мылу высыхать между процедурами мытья рук;
- чем больше пенообразование мыла, тем больше его эффективность при обработке рук;
- полотенце для рук должно быть чистым и сухим, менять его следует как можно чаще.

Можно привести массу примеров достижений медиков в процессе борьбы за здоровье и продолжительность жизни людей на современном этапе. Но стоит отметить, что в руках врачей находятся далеко не все аспекты здоровья. Медикам не справиться с такой

Умеем ли мы правильно мыть руки

Автор: admin

02.06.2013 17:12 -

проблемой, как нездоровый быт, несоблюдение правил гигиены, которые негативно влияют на уровень здоровья человека. Все это должно быть предметом внимания и заботы самого человека.

Способность организма человека защищаться от вредного воздействия не беспредельна. И помочь организму должны мы сами, имея достаточный уровень знаний и грамотность в вопросах гигиены.

Автор - **Лилия Шельмина**

[Источник](#)