Автор: *А. Макеенко, медицинская сестра отделения профилактики*

В повседневной жизни мы столько всего делаем руками. **Руки** – это инструмент для творчества и самовыражения. Они также помогают нам заботиться о других и творить добро. Однако руки также могут быть местом сосредоточения микробов. Они могут с легкостью передавать инфекционные болезни другим людям.

Гигиена рук – ключевая мера защиты от инфекционных болезней, которая помогает предотвратить дальнейшее распространение инфекций.

Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками микроорганизмов. Кром е того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками.

По статистическим данным, мытье рук с мылом, при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40%, а респираторных инфекций — почти на 25%.

Всегда соблюдайте эти простые шаги, когда моете руки:

1. Намочите руки проточной водой.
2. Намыльте жидким мылом, мылом-пеной или кусковым мылом.
3. Взбейте пену и распределите ее по ладоням и их тыльным сторонам, а также пальцам.
4. Трите руки как минимум 20-30 секунд. Не забудьте тщательно вымыть не только ладони, но и их тыльную сторону, запястья, область между пальцами и под ногтями.

5. Тщательно смойте пену.
6. Вытрите насухо бумажным полотенцем.

Вопрос гигиены не может быть проблемой одного человека. Помимо его желания он может стать распространителем тяжелых заболеваний в кругу семьи, так как кишечные инфекции способны поразить сразу все семейство, а не одного человека.

Выработайте у себя и своих близких привычку по мытью рук. Если у Вас в семье растет ребенок, постарайтесь привить ему с малолетства навыки личной гигиены рук. Мойте руки правильно и учите этому своих детей. Помните, чистые руки – залог здоровья вас и ваших детей.