

## Рекомендации по мытью рук для детей

Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой – один из важных и обязательных компонентов гигиены.

Грязные руки – фактор передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний (дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных заболеваний, в том числе новой коронавирусной инфекции COVID-19).

На руках находится от нескольких миллионов микроорганизмов как естественной микрофлоры кожи, так и патогенных, представляющих угрозу для здоровья человека. Передача возбудителей заболеваний осуществляется как напрямую, например через простое рукопожатие, так и опосредованно, через загрязненные поверхности и предметы обихода.

Объясните ребенку, что в течение дня он берет руками разные предметы: игрушки, карандаши, книги, гаджеты, трогает дверные ручки, собаку или кошку, играет на полу и т. д. На всех этих и других предметах есть невидимая глазами грязь, которая остается на ладонках и пальцах. Если перед едой тщательно не помыть руки, микробы с рук могут попасть в рот, а затем и в наш организм, вызывая различные болезни.

Простое мытье рук с мылом позволяет удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Доказано, что эта простая процедура способствует снижению уровня острых кишечных инфекций более чем на 40%, а респираторных заболеваний – почти на 25%. Мытье рук также помогает профилактике острых кишечных заболеваний, способствует снижению заболеваемости ОРВИ.

Как правильно мыть руки – объясняем ребенку:

1. Смочи руки теплой водой и намывь их или же нанеси небольшое количество жидкого мыла – размером с горошину.
2. Три руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и области под ногтями (не менее 30 секунд).
3. Смой мыло под проточной водой.
4. Высуши руки полотенцем. Этот пункт имеет важное значение – руки высушивают, промокая их салфеткой одноразового использования или сухим индивидуальным полотенцем. Нужно убедиться, что руки полностью высохли.

Также ребенок должен знать, что грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Подстригать ногти на руках и ногах желательно хотя бы раз в две недели.