

Консультація для батьків



5 травня

Всесвітній день гігієни рук



OK

## Гігієна рук: Що це?

Гігієна рук, без сумніву, є обов'язковою, адже своєчасне якісне миття рук з антибактеріальним хорошим милом вважається дуже ефективним способом знищення небезпечних мікробів, що захистить родину кожного з нас від різних інфекцій. Навіть небезпечну епідемію можна пережити, якщо чітко слідувати правилам миття рук. Правила прості, але, дотримуватися їх з особливою ретельністю, мало хто прагне. Але ж від того наскільки якісно були вимиті руки, залежить Ваше здоров'я. Дуже важливо дотримуватися і правила миття рук. Мити руки слід не менше півхвилини, а краще намити і змити руки кілька разів, не забуваючи вимивати бруд з-під нігтів. В кінці слід завжди витирати руки насухо. Пам'ятайте, чисті руки - запорука здоров'я вас і ваших дітей.

### Мийте руки правильно

тривалість процедури 40-60 секунд



0 Намочіть руки водою



1 Нанесіть стійкий миль, щоб воно покривало всю поверхню рук



2 Масажуйте долоня до долоні



3 Потріть правою долонькою по поверхні лівої руки з переплетеними пальцями і навпаки



4 Потріть руки долоня об долоню з переплетеними пальцями



5 Занежіть пальці і потріть їх



6 Ретельно вимивайте великі пальці кожної руки



7 Потріть долоні пальцями в круговому напрямку



8 Змийте руки водою



9 Витріть руки рушником одноразового використання



10 Вимийте кран рушником



11 Тепер ваші руки в безпеці

## Цікаво!

- ❖ Вчені з'ясували, що на жіночих руках мікробів і бактерій набагато більше, ніж на руках у чоловіків. Різниця в кількості патогенної мікрофлори на руках пояснюється різною кислотністю шкіри (у жінок вона нижче), різним потовиділенням і гормональним фоном.
- ❖ За даними досліджень, на брудних руках можна виявити до декількох сотень мільйонів мікроорганізмів, які викликають грип, вірусні гепатити та серйозні кишкові інфекції.
- ❖ У тих, хто займається фізичною працею, руки набагато чистіше, ніж у офісних працівників.
- ❖ Найбільш «брудними» предметами є загальні телефони, письмові столи, кнопки ліфта, а також дверні ручки і вимикачі світла.
- ❖ Процедура простого миття рук з милом допомагає видалити з поверхні шкіри до 90% мікроорганізмів.
- ❖ Європейськими дослідниками було встановлено, що лише половина чоловіків і тільки три чверті жінок миють руки після відвідування туалету.
- ❖ Для постійного використання вдома рекомендується віддавати перевагу звичайному милу без антибактеріальних властивостей.





**Всі хвороби у дітей,  
Кажуть від мікробів.  
Щоб завжди здоровим бути,  
Треба з милом мити руки !**


Дата цього заходу обирається не випадково: 5-й день 5-го місяця символізує 5 пальців на кожній руці людини. Оскільки руки є одним із основних факторів ризику розповсюдження хвороботворних мікроорганізмів, гігієна рук дозволяє знизити рівень поширення інфекційних захворювань.

Колись набридливий батьківське вираз «Помий ручки!» засіло в пам'яті кожного з нас. Ставши батьками, ми забуваємо про набридливість цих слів і застосовуємо їх до своїх дітей. Однак часто такі слова марно дзвенять в повітрі, оскільки малята просто не розуміють важливості миття рук як після туалету, місць скупчення людей, так і перед тим, як сісти їсти, щоб захистити себе від різних хвороб.

**Небезпечні мешканці рук**

У людини руки - це своєрідне «тимчасове житло» величезного числа небезпечних для людського здоров'я мікроорганізмів, які можуть викликати різноманітні захворювання:

✓ Вірусні інфекції (кір, ГРВІ, скарлатина, грип, краснуха, дифтерія, вітряна віспа) зазвичай «подорожують» по повітря. Але тактильно такі захворювання передаються не рідше.



Наприклад, мікроби, що потрапили на руки або інші поверхні при кашлі або ж чханні, потім можуть потрапити до здорової людини через рукостискання або ж зіткнення з «зараженим» предметом. А звідки і в рот, і всередину організму;


✓ Кишкові інфекції (холера, дизентерія, жовтяниця, черевний тиф, лямбліоз сальмонельоз) також потрапляють в організм через руки, після дотику до забруднених предметів, а також шляхом вживання зараженого м'яса тварин, несвіжих продуктів, а ще під час спілкування з хворими звірятами;

✓ Гельмінтоз досить поширений, оскільки яйця глистів можуть чекати «жертву», як на фруктах, так і в пісочниці, яку кішечки, і собачки використовують як туалет. Глисти можуть передаватися навіть через грошові купюри. Поселившись на руках, без їх ретельного миття, їх яйця потраплять прямо в людський кишечник, де вже і почнуть розмножуватися;

✓ Кон'юнктивіти також легко потрапляють від однієї людини до іншої без дотримання звичайних правил особистої гігієни;

✓ Ячмінь - також улюбленим місцем розмноження брудні, а також вологі руки.





Коли обов'язково мити руки:

перед:

приготуванням або прийомом їжі, в т.ч. для дітей;  
використанням контактних лінз для очей; обробкою ран;  
прийомом ліків.

після:

контакту із забрудненими предметами (відро для сміття,  
ганчірка для підлоги, пил і т.д.);

походу в туалет і зміни підгузника у дитини;

роботи з сирими харчовими продуктами, особливо після  
м'яса; контакту з тваринами, їх іграшками, приладдям;

контакту з кров'ю або будь-якими іншими біологічними  
рідинами організму (блювання, виділення з носа, слина);

контакту з брудною поверхнею, предметом (земля,  
каналізація і т.д.); використання лікарських засобів або  
медичних інструментів, обробки ран.

Експерти ООН попереджають, що саме регулярне миття рук  
щодня рятує тисячі дитячих життів.

# Мийте руки ретельно

# і будьте здорові!

