**Ежедневная гигиена: как правильно мыть руки.**

Мытье рук – одна из самых эффективных гигиенических процедур. Она доступна любому человеку, препятствует массовому распространению возбудителей инфекционных заболеваний. Значительно снижает риск кишечных и вирусных инфекций. Гигиена рук с мылом обладает широким спектром защиты. Она показывает весомые профилактические результаты.

Как правильно мыть руки в современных условиях мы и расскажем в этой статье.

**Когда необходимо мыть руки**.

В ряде ситуаций нужна обязательная гигиена мытья рук с мылом. Среди них выделяют следующие моменты:

* перед работой с продуктами питания (особенно тщательно перед разделыванием мяса и после него);
* перед тем, как приниматься за еду;
* после посещения любых общественных мест: магазинов, детской площадки, автобусов и другого транспорта;
* после прикосновения к деньгам – на них скапливается максимальное количество бактерий;
* после физического контакта с животными или их отходами;
* после того, как убрали квартиру;
* если на руках есть любое очевидное загрязнение;
* до и после любой медицинской процедуры: обработки ран, перевязке, массажа; перед тем как ставите зубные протезы или линзы;
* после возвращения домой с любой прогулки, даже если не посещали общественные места, поскольку в любом случае, прикасались к кнопке лифта, перилам или ручке входной двери;
* после контакта с больными людьми (в особенности, болеющими инфекциями);
* если вы чихаете или кашляете, прикрывая рот рукой. Бактерии осядут на ладони, их нужно обязательно смыть, чтобы не заражать других людей.

Это важно! Болеющий человек должен старательнее и чаще соблюдать гигиену рук, чтобы не допустить распространения инфекции на окружающих людей.

**Как мыть руки с мылом детям.**

Через грязные руки передается значительное число инфекций. Дети любят пробовать на ощупь все вокруг, а потом тянут пальцы в рот. Регулярное мытье рук будет главной профилактикой вирусных и кишечных заболеваний.

Педиатры советуют пользоваться следующим алгоритмом: закатайте ребенку рукава, снимите с рук украшения (может быть, ребенок носит бижутерию); включите теплую воду, намыльте ладони, пальцы, запястья, промежутки между пальцами; мойте руки 20 секунд, затем смойте теплой водой; насухо вытрите кожу. Чтобы привлечь малыша к регулярной процедуре можно воспользоваться некоторыми хитростями: на личном примере показывайте, как нужно мыть руки. Это будет самым действенным методом; пусть ребенок сам выберет себе мыло, мыльницу, яркое и веселое полотенце; объясните ребенку, как правильно включать и выключать воду, научите его регулировать температуру; придумайте сказочные свойства, присущие мылу. Например: оно может одаривать красотой или делать смелым и сильным; купите и прочитайте веселую книгу о детской гигиене. Книга должна быть написана специально для детей.