

# Мойте руки перед едой!

**В древности и в средние века обычай мыть руки после приема пищи был широко распространен, потому что столовые приборы в обходе отсутствовали.**

**В высшем английском обществе до 19 века считалось хорошим тоном подавать после еды одновременно с десертом «вазы для ополаскивания пальцев». Такой обычай был принят и в исламском мире.**

**На сегодняшний день мытье рук занимает одно из ведущих мест в нашей повседневной гигиене.**

**Мы моем руки перед едой, после посещения туалета, после пребывания в общественном транспорте, на улице и т.д.**

**Известна масса инфекционных заболеваний, которые передаются через грязные руки. Многие из них так и называются «болезнями грязных рук». Это дизентерия, сальмонеллез, шигеллез, вирусный гепатит А, глистные заболевания, и даже вирус гриппа тоже может передаваться через грязные руки.**

**Если мыло и вода недоступны пользуйтесь антисептиками, которые можно всегда носить с собой, защищая свой организм от вредоносных микроорганизмов.**

**Большинство инфекций**



переносится через руки. Это происходит при несоблюдении правил гигиенической обработки рук либо при соприкосновении с поверхностями.

При прямом одноразовом контакте с поверхностью соприкасается от 4 до 16% поверхности рук, после 12 контактах - примерно 40% поверхности рук.

Руки постоянно населены микроорганизмами.

Микрофлору кожи человека разделяют на резидентную – постоянно выявляемую на руках, и транзиторную – не определяемую на руках постоянно.

Передача микроорганизмов через руки зависит от способности их выживать на руках, от их количества и от влажности кожи.

### **УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ МЫТЬ РУКИ?**

Человечество избавилось от многих болезней, научившись мыть руки. Но и 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 не смотря на то, что эти правила давно и всем нам известны, выполняют их не все.



**МОЙТЕ  
РУКИ  
ПЕРЕД ЕДОЙ!**

**Даже не смотря на вал патологий, высокую инвалидность, смертность, сокращение продолжительности жизни, население продолжает забывать о гигиене рук.**

**А значит: человечество болело, болеет, и будет болеть оттого, что и в 21 веке приходится уговаривать граждан выполнять гигиенические правила.**

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

**Эти строки В. Маяковского не потеряли своего значения и сегодня. Ведь 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 и.т. д. Здоровый человек, касаясь руками этих предметов, может потом занести микробы в рот.**

**Мытье рук перед едой должно стать обязательным атрибутом, в противном случае мы никогда не сможем предотвратить кишечные инфекции.**

**Даже там, где существуют все условия для мытья рук, мыть их будут не все.**

**А теперь представьте, что человек с грязными руками сядет с вами за стол и будет пользоваться солонкой.**

**После этого вы возьметесь за тот же столовый прибор. И через какое-то время проблемы вам обеспечены.**

**Так что мытье рук – не личное дело каждого, а обязательный элемент культурного человека.**

**Но умеем ли мы мыть руки? Как не парадоксально, но ответ будет: Нет!!!**



### **КАК МОЕТ РУКИ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ?**

**Человек подходит к крану с явно загрязненными руками. Он берется за кран и открывает его. Водопроводный кран загрязняется.**

**Помыв руки, человек снова берется за кран, чтобы закрыть воду. При этом, попавшие на кран до мытья микробы, снова оказываются на руках.**

**Не соблюдение элементарных правил гигиены приводит человека к болезни из – за собственного невежества.**

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

**Следует поступать так:**

**Начинать мытье рук следует с того, что мы снимаем с рук все украшения, часы, затрудняющие мытье. Руки надо мыть водой с мылом с внутренней и наружной стороны.**



**Для мытья рук надо:** открыть кран, помыть руки, после чего ополоснуть ручку крана с мылом и снова намылить руки, после чего можно спокойно закрывать водопроводный кран.

**ПОМНИТЕ:**

- ❖ **Намоченные и не отмытые руки, облегчают размножение микроорганизмов, вместо их удаления.**
- ❖ **При использовании мыла в кусках должны использоваться мыльницы, позволяющие высушить мылу между мытьем рук.**



- ❖ Чем больше пенообразование мыла, тем больше его эффективность при обработке рук.
- ❖ Полотенце для рук должно быть не только чистым, но и сухим и менять его следует как можно чаще.

**Способность организма человека, защищаться от вредного воздействия не беспредельна.**

**И помочь организму должны мы сами, имея достаточный уровень знаний, грамотность в вопросах гигиены.**



тереть ладонью о ладонь



Правая ладонь по тыльной стороне левой руки и наоборот



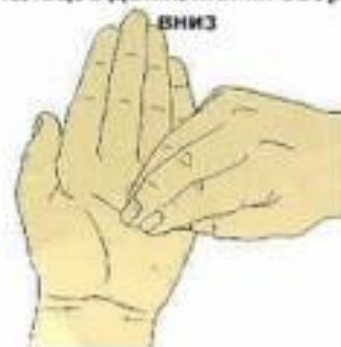
тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз



тереть тыльной стороной пальцев по ладони другой руки



тереть пальцы круговыми движениями



поочередно, круговыми движениями тереть ладони