

Приучите вашего ребенка мыть руки

"Болезнь грязных рук" – так не случайно называют дизентерию. Грязные руки угрожают брюшным тифом, гепатитом, холерой и другими новыми вирусами, как, например, свиной грипп. Тысячи людей попадают на больничную койку лишь из-за того, что не помыли рук перед едой или после прогулок на улице. Возбудители инфекций поражают не одного человека-под угрозой его близкие и знакомые.



Мытье рук должно стоять у всех на первом месте в списке обязательных дел. Поначалу вы постоянно должны мыть руки вашего малыша и обучить его этому процессу как можно в более раннем возрасте.

Один раз в день – это недостаточно для того, чтобы предотвратить появление вредных бактерий и других микробов. Микробы прибывают отовсюду. Они проживают

повсюду. Факт того, что миллиарды микробов растут и проживают на наших телах каждый день, может ужаснуть.

Ученые полагают, что простуда и другие инфекционные заболевания возникают вследствие касания больного человека или прикасания к тому, что трогал больной человек. Это не означает, что мы должны бояться заражения болезнью от различных предметов и других людей, и что мы должны постоянно носить перчатки, чтобы оберегать себя. Все, что вам необходимо делать – это мыть руки тщательно и регулярно.

Прилежное мытье рук также помогает держать еду в чистоте. Если вы готовите завтрак для вашего ребенка, и не вымыли ваши руки перед тем, как взяться за приготовление пищи, то микробы могут проникнуть в продукты и вызвать пищевое отравление. Привыкайте постоянно мыть руки, а также обучайте ваших малышей делать то же самое.



Советы

по мытью рук



Всегда мойте ваши руки после того, как вы сходили в туалет, и приучайте вашего ребенка следовать этому же правилу.



Если вы дотронулись до пореза или раны на вашем теле или на теле другого человека, то обязательно вымойте руки и обучите вашего малыша этому же.



Всегда мойте ваши руки прежде, чем вы прикоснетесь к еде или перед приемом пищи. Научите ребенка проделывать то же самое перед едой.



Мойте свои руки после того, как вы касались сырого мяса, мяса домашней птицы или рыбы. Вы должны объяснить малышу, почему взрослый моет свои руки в подобных случаях. Сырое мясо, домашняя птица или рыба могут содержать вредные микробы.



Мойте ваши руки с мылом и теплой водой примерно на протяжении 30 секунд. Вымойте лицевую и внутреннюю части ваших ладоней, а также между пальцами и несколько сантиметров выше запястья. Не забудьте про ногти. Потрите ногти в ладони противоположной руки и дайте пене мыла проникнуть под ваши ногти. При возможности вы можете воспользоваться щеткой для ногтей. Обучите вашего малыша этому же методу.



Всегда тщательно полощите руки после обильного попадания на них пены от мыла. Этому также важно обучить малыша, особенно в случае, если он/она засовывает свои пальцы в рот непосредственно после того, как руки были вымыты.

Порядок мытья рук



В идеале, алгоритм мытья рук должен выглядеть следующим образом:

1. Засучить рукава;
2. Открыть край с теплой водой;
3. Намочить руки;
4. Используя мыло, тщательно намылить руки до образования пены (делать это необходимо не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья);
5. Смыть пену теплой водой (ополаскивание должно производиться от пальчиков к запястью, при этом ладошки приподняты «ковшиком»);
6. Просушить кожу чистым полотенцем.

Помните, у каждого члена семьи должно быть индивидуальное полотенце, которое необходимо часто менять и не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным. В период заболеваний более гигиенично пользоваться одноразовыми салфетками или полотенцами, так как обычное махровое или вафельное полотенце могут накапливать микроорганизмы, и содержать их в идеальной чистоте крайне сложно.