**«Чистые руки-залог здоровья»**

**Цель:** показать, как простое мытье рук с мылом помогает эффективно бороться с заболеваниями среди населения различного возраста, особенного среди детей.

 **РУКИ ПЕРЕНОСЧИКИ ИНФЕКЦИИ**

 К примеру: когда мы здороваемся друг с другом, обмениваясь рукопожатиями; когда едим грязными руками овощи, фрукты.

 Даже если мы поласкали своих домашних любимцев, и, не помыв руки начнём кушать, то инфекция может попасть к нам в организм.

Вопрос гигиены не может быть проблемой одного человека. Помимо его желания он может стать распространителем тяжелых заболеваний в кругу семьи, близкие и родные находятся вблизи «грязнули» в опасности. Кишечные инфекции способны поразить сразу все семейство, а не одного человека.

 Находясь в школе, мы дотрагиваемся до парт, учебников, тетрадей и многих других поверхностей. Тем самым, на наших руках скапливается пыль. А она является источником инфекции.

**Как же избежать заражение инфекцией?**

 Во-первых, правильное мытьё рук. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой. И, наконец, тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном.

 Во-вторых, защита при чихании. Этому тоже надо учиться. Неправильно чихать, прикрываясь рукой. Правильно чихать, прикрываясь платком, локтём или плечом.

 В третьих, хорошая влажная уборка помещения. Вирусы гибнут в прохладном и влажном воздухе.

Ребята, запомните: чистота – ваше здоровье!

Хочется обсудить вопрос регулярного мытья рук, потому что от того, насколько тщательно Вы подходите к вопросу гигиены зависит во многом общее состояние Вашего здоровья.

Существует множество заболеваний, которых можно избежать, если вовремя помыть руки (или хотя бы протереть влажной дезинфицирующей салфеткой). Одно из таких заболеваний в простонародье называется «болезнью грязных рук», а в медицине – дизентерией. Брюшной тиф, гепатит, холера – все эти болезни также являются результатом плохого мытья рук. Множество людей попадают в больницы именно из-за своей халатности, забывая вовремя помыть руки перед приемом пищи.

Вопрос гигиены рук стоит особо остро в предприятиях общественного питания, детских учреждениях. К работникам данных заведений применяются повышенные требования, ведь от того насколько сотрудники соблюдают правила мытья рук во многом зависит здоровье сотни детей.

Во время эпидемий множество людей избежали заболеваний именно потому, что вовремя и регулярно мыли руки. Нам известны достоверные сведения относительно того, какое эффект производит на микробов простое действие – мытье рук. Только представьте себе, что микробы погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу рук. А теперь внимание тем, кто не любит мыть руки! Микробы на коже грязных рук сохраняются и продолжают жить в 95% из всех случаев.

**Зерендинский УООЗ**



