

Грязные руки грозят бедой.

*Чтобы хворь тебя не сломила
Будь культурен,
Перед едой мой руки мылом!*

Эти строки В.Маяковского, написанные более полувека назад, не потеряли своего значения и сегодня. Подавляющая часть заражений кишечными инфекциями в настоящее время происходит бытовым путём посредством грязных рук. Большинство заболеваний дизентерией, гельминтозами и другими кишечными инфекциями, и инвазиями возникает в результате заражения через руки.

Загрязненными руками болезнетворные микробы вносятся в пищевые продукты и воду, ими заражаются фрукты и овощи, инфицируются посуда и игрушки. Поэтому значительная доля пищевых и водных кишечных инфекций в первооснове своей также обуславливается грязными руками.

Как же предотвратить заражение кишечными инфекциями через грязные руки в нашем повседневном быту? Законом должен стать принцип: встал с постели и, пока не умылся, не садись завтракать. Перед обедом и перед ужином- тоже обязательное мытьё рук. Но даже и там, где существуют все условия для мытья рук, мы иногда "забываем" ими воспользоваться.

Теперь давайте обсудим такой, казалось бы, простой вопрос: умеем ли мы мыть руки и правильно ли обучаем приёмам умывания своих детей? Каждый понимает, что недостаточно ополоснуть руки водой, чтобы считать их чистыми. Вода без мыла не смывает жировую плёнку на коже и, следовательно, не затрагивает гнездящихся под её защитой микробов. Только с мыльной пеной удаляются мельчайшие частицы жира, грязи, отторгшегося эпителия, а с ними микроорганизмы и яйца глистов. Если руки сильно измазаны грязью, например, после работы или игры ребёнка в земле, то вначале нужно смыть струёй воды частицы почвы и лишь после этого начинать мытьё рук с мылом. Перед тем, как помыть руки, нужно взглянуть, а подстрижены ли у ребёнка ногти? Если под ногтями гнездится грязь, то там сохраняются и микробы, которые в любой момент могут попасть в пищу или прямо в рот. Поэтому непременным условием чистоты рук являются коротко остриженные ногти без следов грязи под ними.

Мы часто твердим: "Мой руки перед едой", но значительно реже напоминаем окружающим и особенно детям о необходимости мыть руки после каждого



посещения туалета. А между тем именно в связи с посещением туалета чаще всего и происходит инфицирование рук и последующий разнос микроорганизмов на ручки дверей, игрушки и посуду. Теперь о том, как следует мыть руки после посещения туалета. "Какие могут быть особенности в этом случае?"- спросите вы. Но здесь есть одна деталь каждый человек после посещения туалета приходит к умывальнику с явно загрязненными руками. Он берётся за кран и открывает его. Так водопроводный кран загрязняется. Помыв руки, человек снова берётся за вентиль крана, чтобы закрыть воду. При этом попавшие на кран до мытья микробы снова оказываются на руках, которые считаются уже чистыми. Как же поступить в этом случае? Нужно открыть кран, помыть руки, ополоснуть ручку крана с мылом и снова ещё раз намылить руки, после чего можно спокойно закрыть водопроводный кран. Тогда ни сам моющийся, ни те, кто будет умываться после него, не загрязнят свои руки.

Так что мытьё рук - не личное дело каждого, а обязательный элемент общественной гигиены, необходимый атрибут культурного человека.