***Консультация для родителей***

***«Болезни грязных рук»***

***Мытье рук*** – не просто привычка, это способ уберечься от многих инфекционных болезней. В наше время трудно найти человека, который бы не знал, что нужно соблюдать правила гигиены: чистить зубы, поддерживать порядок там, где живешь и, конечно, мыть руки. Все это стало для нас привычным, и мы часто даже не задумываемся о том, что будет, если этого не делать. Но привычка мыть руки очень важна, она спасает нас от многих опасных болезней. Зачем мыть руки? Обязательное мытье рук перед едой и после посещения туалета – не просто прихоть. Это необходимость, призванная защитить наш организм от множества болезнетворных микроорганизмов, которые скапливаются на руках. Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.

***Какие болезни можно приобрести через немытые руки?*** Очень многими инфекционными заболеваниями можно заразиться через немытые руки. Среди них: холера, сальмонеллез, болезни, вызванные глистами. Возбудители этих и многих других болезней попадают на руки. Потом мы прикасаемся руками к лицу, берем немытыми руками пищу или «тащим» немытые руки в рот, и тем самым, открываем доступ инфекции в организм. Конечно, при крепкой, оперативно работающей, иммунной системе подобные проникновения вражеских лазутчиков должны быть нейтрализованы. Но если иммунитет ослаблен, то мы рискуем «заполучить» одну из болезней грязных рук.

***Кишечные инфекции.*** Кишечные инфекции очень часто попадают в организм через грязные руки. Их частота особенно возрастает летом, когда температура воздуха способствует активации болезнетворных микроорганизмов. Признаки кишечных инфекций – тошнота, рвота, понос. Кишечные инфекции могут быть разными по агрессивности и способны приводить к опасным последствиям: обезвоживанию, резкому повышению температуры, и могут даже представлять угрозу жизни.

***Острые респираторные инфекци.*** Правильный уход за ногтями – дело нехитрое, но требующее регулярности. Если вы будете придерживаться некоторых правил, то ваши руки будут выглядеть великолепно. В сезон простудных заболеваний частое мытье рук является одним из главных средств, чтобы не допустить болезнетворные микробы в организм. Этот метод действенен и для бактерий, и для вирусов. Регулярное мытье рук в несколько раз снижает вероятность заразиться ОРВИ. ОРВИ и известный нам всем представитель этого класса болезней грипп особенно опасны своими осложнениями, среди которых воспаление легких, отит, менингит.

***Гепатит А.*** Вирус гепатита А тоже можно подхватить через загрязненные руки. Способ передачи этого заболевания фекально-оральный, т.е. немытые после туалета руки или загрязненная пища открывают доступ инфекции в организм. Затем с кровью вирус попадает в печень и разрушает ее клетки - гепатоциты. Это серьезное заболевание, которое нарушает работу печени и требует долгого лечения. Гепатит может протекать тяжело и привести к необратимым нарушениям в печени.

***Глисты.*** Погладил животное, в котором живут глисты, а потом забыл помыть руки – это очень частый способ попадания глистов в организм человека. Самые распространенные глисты, которые попадают в нас таким путем: острицы и аскариды. Они способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей. Личинки могут попасть в легкие, мышцы, глаза и осесть там. Может развиться непроходимость кишечника, появиться аллергия, а также возникнуть другие грозные проявления появления в организме «квартирантов». От всех этих опасных болезней нас спасает простая процедура - мытье рук. Избежать болезней грязных рук можно с помощью применения универсального средства – мыла. Это дезинфицирующее средство удаляет до 99% осевших там вирусов и бактерий. Когда мыть руки? Мойте руки после посещения туалета. Обязательно мойте руки перед едой! Мойте руки, придя домой! Мойте руки по пришествии на работу!

***Технология мытья рук.*** Не стоит мыть руки некачественно, для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. По технологии нужно несколько раз тщательно намылить руки мылом, а затем смыть его под проточной теплой водой. Только так мы сможем удалить с рук болезнетворные микроорганизмы. Что нужно делать родителям? Приучать ребёнка к мытью рук можно совместно, для него это будет сравнимо с занимательной игрой и очередной возможности взаимодействия с вами. Простое мытьё рук тёплой водой с мылом способно предотвратить множество заболеваний, сохранив здоровье и жизнь!

Подготовила воспитатель

дошкольной группы

МОУ Заозерской сош

Боталова Н.Г.