

## **Чистые руки – залог здоровья.**

Регулярное мытье рук ежедневно спасает тысячи жизней. Чем выше уровень санитарной культуры населения, тем меньше регистрируется инфекционных заболеваний. Подтверждением этому является высокая смертность от инфекционных заболеваний, в том числе детская у жителей стран Азии и Африки. **Через немытые руки в организм попадают возбудители острых кишечных инфекций (холера, гепатиты, дизентерия и т.д.), вирусных заболеваний (грипп, острые респираторные заболевания, корь, ротавирусы и др.), гельминтов.**

Почему же так важно мыть руки? Прежде всего, нужно помнить, что возбудители опасных инфекционных заболеваний попадают в наш организм из окружающей среды. **Только представьте, сколько раз в день мы соприкасаемся с предметами, обсемененными микробами: дверные ручки, выключатели, деньги, перила, клавиатура и мышка компьютера и т.д. Микробы развиваются в «грязных» условиях, быстро размножаются на грязных и мокрых руках, однако погибают на чистой и сухой коже. Еще в древние времена, когда часто возникали эпидемии, многие спасались тем, что элементарно соблюдали нормы гигиены.**

Чаще всего кишечными инфекциями, острыми респираторными заболеваниями болеют именно дети. И это понятно. Организм взрослого человека гораздо более вынослив, у него сформировался иммунитет к ряду заболеваний. У детей иммунитет окончательно сформируется не ранее, чем к 12 годам. Поэтому вся ответственность за здоровье малышей ложится на родителей. Важно не только контролировать ребенка, но и подавать ему пример. Ведь при родительском усердии вполне реально привить эту полезную привычку уже полуторагодовалым детям. Известно, что привычки, как хорошие, так и плохие, которые заложены в раннем детстве, как правило, остаются на всю жизнь.

**На первый взгляд мытье рук – такая простая процедура, но именно она помогает уберечься нам от многих заболеваний.**

Помощник врача-валеолога  
П.П. Чапская