

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

Ученые полагают, что простуда и другие инфекционные заболевания возникают вследствие касания больного человека или прикосновения 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:

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