**Болезни грязных рук**

Трудно найти человека, который бы не знал, что нужно соблюдать правила гигиены: чистить зубы, поддерживать порядок там, где живёшь и, конечно, мыть руки. Всё это стало для нас привычным, и мы даже не задумываемся о том, что будет, если этого не делать.

**Специалисты напоминают, привычка часто мыть руки очень важна, она спасает человека от многих опасных болезней.**

**Зачем мыть руки**?

Обязательное мытьё 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 в течении дня берёмся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную клавиатуру и др. предметы. Все эти предметы совсем не стерильны, на них оседают тысячи болезнетворных микроорганизмов, которых мы переносим на свои руки.

**Какие болезни можно «получить» через немытые руки?**

**- холера**

**- брюшной тиф**

**- гепатит А**

**- дизентерия**

**- грипп и ОРВИ**

**- сальмонеллёз**

**- глистные инвазии.**

Возбудители этих и многих других болезней попадают на наши руки и далее в наш организм. При хорошо работающей иммунной системе организм может справиться с многими инфекциями, но вот при ослабленной – рискует «заполучить» одну из болезней грязных рук.

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

 **Острые респираторные инфекции**.

В сезон простудных заболеваний частое мытьё рук является одним из главных средств профилактики гриппа и ОРВИ. Респираторные инфекции и грипп особенно опасны своими осложнениями, среди которых воспаление лёгких, отит, менингит.

**Гепатит А**.

Способ передачи этого заболевания фекально – оральный (через немытые руки). Это серьёзное заболевание, которое нарушает работу печени. Гепатит может протекать очень тяжело и привести к необратимым нарушениям печени.

 **Глистные инвазии.**

Самые распространённые паразиты, которые попадают в наш организм это острицы и аскариды. Они способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей, аллергии, непроходимости кишечника Личинки различных гельминтов могут попасть в лёгкие, сердце, мышцы, глаза и там осесть.

 **Когда следует мыть руки?**

- после посещения туалета;

- перед едой;

- придя домой с улицы;

- после контакта с животными;

- после контакта с землёй.

**Специалисты напоминают**, что не стоит мыть руки некачественно, ведь такое мытьё может не принести нужного эффекта и на руках останется много микробов.

**Избежать болезней грязных рук возможно с помощью применения универсального средства – мыла. Это дезинфицирующее средство удаляет до 99% осевших на руках вирусов и бактерий.**