**Мойте руки перед едой**

Ежегодно разными формами острых кишечных инфекций болеют в среднем до 15 тысяч жителей нашей республики, из них более 70% дети.

Патогенные микроорганизмы очень жизнеспособны, их можно обнаружить: на дверных ручках , на поручнях транспорта, , в почве, на деньгах, клавиатуре компьютера и мобильного телефона, на кожуре фруктов и овощей, в забродивших молочных продуктах и т.д.

**Если не мыть руки вовремя, скапливающиеся на  коже болезнетворные бактерии,**[**вирусы**](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/virus/)**, яйца**[**паразитов**](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/parazit/)**легко могут попасть в наш организм и вызвать его заражение.**

На сегодняшний день регистрируется более 30 видов опасных для здоровья человека инфекций.

**Инфекционные заболевания которые можно подхватить через загрязнённые микроорганизмами руки:** [холера](http://www.likar.info/bolezni/Holera/), [брюшной тиф](http://www.likar.info/bolezni/Bryushnoj-tif/), гепатит (болезнь Боткина), [дизентерия](http://www.likar.info/infekcia/article-42375-dizenteriya/), грипп, ОРВИ, [сальмонеллез](http://www.likar.info/bolezni/Salmonellez/), болезни, вызванные глистами.

Болезнетворные микробы, попадая на кожу рук, а затем на слизистые оболочки организма **вызывают характерные симптомы** со стороны кишечника: рвота, понос, повышение температуры тела, боли в животе, слабость, вялость, потеря аппетита, в некоторых случаях сыпь.

При хорошо работающей, иммунной системе и при соблюдении элементарных правил личной гигиены подобных инфекций реально избежать, но при ослабленном иммунитете и не соблюдении элементарных правил человек рискуем «заполучить» любую из перечисленных болезней.

Путь передачи инфекций - фекально-оральный (микробы попадают в организм с пищей; при питье и использовании в быту недоброкачественной воды; при нарушении правил личной гигиены).

Наиболее часто болезни грязных рук возникают в детском возрасте, когда их иммуннаясистемаобладает слабой способностью к выработке защитных антител, которые могли бы уничтожать патогенные микробы.

Заболеваемость отмечается круглый год, а пик её приходится на лето, начало осени. **Глистные инвазии** – инфекционный процесс, вызванный паразитами – гельминтами. В нашей стране паразитарные заболевания вызывают чаще всего круглые черви - аскариды, острицы,  власоглавы. Глистными инвазиями болеют и дети и взрослые.

Заражение происходит - фекально - оральным путем: через загрязненные предметы (игрушки, одежду, обувь), через продукты питания (ягоды, овощи, фрукты), посредством насекомых (мух, тараканов, муравьев), при контактах с животными (собаки, кошки).

Наличие дома животных (кошек, собак) увеличивает вероятность заражения гельминтами.

Наиболее часто при глистной инвазиивозникает дисфункция желудочно-кишечного тракта - неустойчивый стул (запор или понос), боли в животе, вздутие живота, отрыжка, тошнота, быстрое насыщение во время еды, снижение аппетита, нарушение ночного сна, скрипение зубами, раздражительность.

**Мытье рук – не просто привычка, это способ уберечься от многих инфекционных болезней***.*

Трудно найти человека, который бы не знал, что нужно соблюдать правила личной гигиены: чистить зубы, поддерживать порядок там, где живешь, регулярно мыть руки.

Все знают эти правила, но не все их выполняют, отсюда и высокий показатель заболеваемости.

**Избежать болезней грязных рук можно с помощью применения универсального средства – мыла, которое удаляет до 99% осевших там вирусов и бактерий.**

Не стоит мыть руки некачественно, следует несколько раз тщательно намылить руки мылом (не менее 30 секунд, втирая его под ногти), а затем смыть его под проточной водой.

Поскольку главной причиной развития инфекционных заболеваний является пренебрежение правилами гигиены в быту, решающим фактором профилактики становятся аспекты воспитания ребенка, направленные на формирование устойчивых гигиенических навыков.

Личный пример и последовательное соблюдение санитарных правил взрослыми членами семьи становятся необходимой базой для формирования полезных стереотипов поведения ребенка.

**Специалисты рекомендуют мыть руки:**

 1. после посещения туалета, любых контактов с животными, с землей и песком, по возвращении с улицы домой;

2 перед каждым приемом пищи;

3. тщательное мытье фруктов, овощей и зелени перед употреблением.

4. использование для мытья посуды, приготовления пищи, питья и купания ребенка доброкачественной воды;

5. поддержание чистоты в помещении, где находится ребенок, регулярная обработка игрушек мыльным раствором или специальными моющими средствами не реже 1 раза в неделю;

6. не допускать контакта домашних животных с продуктами питания и посудой, исключить для них возможность забираться на рабочие кухонные поверхности, обеденные столы, в детские кроватки и коляски;

7. очень важно содержание животных в чистоте, их мытье после возвращения с улицы, регулярное проведение профилактических курсов противоглистного лечения.