 **Мойте руки перед едой** - твердят повсюду: в детском саду, школе, в медицинском учреждении. Все знают правила, но выполняет далеко не каждый. Вот и получается, что периодически возникают вспышки различных инфекционных заболеваний. Ежегодно разными формами острых кишечных инфекций болеют в среднем до 15 тысяч жителей нашей республики, из них более 70% дети.

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

Заражение происходит при пренебрежении и не соблюдения правил личной гигиены. Наши руки главный инструмент, которым мы пользуемся ежеминутно. На сегодняшний день регистрируется более **30 видов опасных для здоровья человека инфекций**: дизентерия, сальмонеллёз, гепатит А (болезнь Боткина), грипп, Covid, холера, брюшной тиф, ротавирусная инфекция.

Содержание рук в чистоте – один из простых, но эффективных способов предотвращения заражения болезнетворными микроорганизмами. Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90 процентов микроорганизмов и позволяет значительно снизить риск передачи инфекций контактно – бытовым путём.

Через грязные руки можно заразиться и глистными инвазиями любой формы (энтеробиоз, аскаридоз и др). Особенно часто этими заболеваниями страдают владельцы домашних животных. Относясь к домашнему питомцу, как к члену семьи, мало кто после контакта бежит мыть руки. А зря! Животные, даже если они не гуляют на улице, в пищу употребляют сырые продукты, в которых вполне могут находиться яйца глистов.

Гельминтоз встречается, как у детей, так и у взрослых.

**Аскариды** живут в тонком кишечнике человека, их личинки могут добираться до легких и печени. В начале заболевания паразиты могут спровоцировать кашель, боли в груди, через пару месяцев снижается аппетит, возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, запоры или диарея, тошнота и рвота.

Аскариды - мощнейшие аллергены, они поглощают часть поступающих в организм витаминов, тем самым ослабляя иммунитет и нарушая обмен веществ.

**Острицы** (энтеробиоз), обитают в нижних отделах кишечника, на складках кожи вокруг заднего прохода, отсюда и зуд вокруг ануса, обостряющийся в ночное время. Зуд влияет на психику ребенка, ухудшая качество ночного сна, делая его тревожным и прерывистым, приводя к раздражительности днем, проблемам с концентрацией внимания.

Острицы выделяют  токсичные   вещества, которые, накапливаясь в организме, замедляют умственно-психическое развитие. Энтеробиоз ведет к ослаблению защитных функций организма.

В последнее годы одной из частых причин кишечных инфекций являются вирусы, в том числе **норовирусы**, обладающие высокой контагиозностью, способностью длительно сохраняться в окружающей среде, возможностью вызывать вспышки заболеваний в организованных коллективах.

Норовирусная инфекция поражает все возрастные группы.

**Пути передачи:** контактно - бытовой, пищевой, водный, воздушно – капельный.

**Симптомы заболевания**: озноб, ломота в теле, головокружения, головные боли, тошнота, многократная рвота, диарея до 8 раз в сутки, кратковременное повышение температуры тела до 38,8 градусов, симптомы интоксикации (слабость, бледность кожных покровов).

При первых признаках заболевания следует обратиться к врачу специалисту. По данным статистики от данного заболевания известны случаи летального исхода.

**Помните - болезнь грязных рук только тогда не будет представлять опасность, если руки будите мыть перед едой и после каждого посещения общественных мест.**

**Не пробуйте немытые фрукты и овощи, не ешьте не свежих продуктов, не покупайте еду в непонятных местах.**