**Руки должны быть чистыми всегда**

Знакомое с детства выражение «мойте руки перед едой» актуальна и по сей день. Специалисты уверены, если бы взрослые и дети неукоснительно соблюдали это правило, болезней было бы намного меньше.

Давно известно, количество разнообразных микроорганизмов, обитающих на наших ладонях, очень велико, и не секрет, что частый путь попадания инфекции в организм – немытые руки.

Перечень болезней грязных рук достаточно внушительный: глистные инвазии, сальмонеллёз, дизентерия, брюшной тиф, холера, энтеровирус, ротавирус и т.д.

Многие из перечисленных заболеваний протекают очень тяжело, чреваты обезвоживанием организма и серьёзными осложнениями.

Не меньшею опасность представляет и такой обитатель грязных ладоней, как вирус гепатита А (поражающий клетки печени), который является возбудителем желтухи (болезни Боткина).

Вирус гепатита А может довольно долго сохраняться во внешней среде (например в воде), однако при кипячении погибает спустя 5 минут.

Фекально – оральный механизм передачи возбудителя реализуется несколькими путями: водным, пищевым, контактно – бытовым. Инфицированная вирусом А вода попадает в организм человека при заглатывании её во время купания, при употреблении в пищу сырых овощей и фруктов, плохо вымытых под проточной водой, в результате недостаточной термической обработки мясных и рыбных изделий, при несоблюдении правил гигиены в процессе приготовления пищи.

Основным источником заражения желтухой становятся немытые после похода в туалет руки, посредством которых пациент разносит вирус по бытовым предметам (игрушкам, столовым приборам, посуде, дверным ручкам, смесителям водопроводного крана).

Степень тяжести инфекционного процесса определяется многими факторами: наличием вредных привычек, заболеваний печени, иммунодефицитных состояний и др.

Инкубационный период при вирусном гепатите А составляет в среднем 2 недели.

Для классической картины заболевания характерно острое начало: повышение температуры тела до 38-39 градусов, появление слабости, головной боли, ломоты в теле, возникновение желудочно – кишечных симптомов – отсутствие аппетита, тошнота, боль в животе, тяжесть в правом подреберье (преджелтушный период). Через 4-5 дней приходит желтуха: кожа и склеры у больного человека приобретают жёлтый цвет, моча становится коричневой, стул – осветлённым.

При появлении подобных симптомов необходимо немедленно обратиться в медицинское учреждение.

Период выздоровления при вирусном гепатите А длится в течение 1-го месяца, а после перенесённого заболевания формируется стойкий пожизненный иммунитет.

Для того чтобы не стать жертвой болезни грязных рук, специалисты рекомендуют придерживаться простых и доступных мер профилактики:

- соблюдать правила личной гигиены (мыть руки после посещения улицы, туалета, перед едой);

- для питья использовать только кипячёную или бутилированную воду, тщательно мыть употребляемые в пищу овощи и фрукты, мясные и рыбные изделия

- не допускать соприкосновение готовых и сырых продуктов, а для разделки использовать отдельные разделочные ножи и доски, соблюдать условия и сроки хранения пищевых продуктов;

- тщательно мыть посуду после её использования с применением моющих и чистящих средств, подвергать тщательной термической обработке мясные и рыбные изделия;

-поддерживать чистоту в доме и на кухне.

Чтобы не болеть и вовремя предотвращать воздействие болезнетворных факторов на ваш организм, специалисты рекомендуют, помнить и соблюдать данные правила.