**Чистота рук – залог здоровья**

 По данным статистики, каждый 4-й житель Земли является носителем того или иного паразита (в мире заражено более 4,5 млрд. человек).

Кишечные гельминтозы относят к наиболее опасным болезням. Пик заболеваемости приходится на теплое время года, когда дети больше времени проводят на свежем воздухе, где контактируют с окружающей средой и животными.

 В нашей стране паразитарные заболевания вызывают чаще всего круглые черви - аскариды, острицы,  власоглавы. Заражение яйцами глистов наиболее вероятно с 6–7 месяцев, когда ребёнок начинает сидеть и ползать. Наличие дома животных (кошек, собак) увеличивает вероятность заражения.

Практически все паразиты являются «лакомками», которые любят: витамины,

 микроэлементы, гормоны, белково-углеводную пищу, сахар и др. Пожирая питательные вещества, паразиты выделяют токсины, тем самым ослабляя иммунную систему. Достигая определенной стадии развития, паразиты блокируют иммунную систему, поражая эпителиальную, соединительную, железистую или лимфоидную ткани человеческого организма.

Одна из особенностей паразитарных болезней заключается в том, что возбудитель способен на протяжении длительного времени жить в организме человека, вызывать повторное заражение и человек не подозревает об этом. В организм паразиты попадают: с овощами, фруктами, ягодами; с мясом и рыбой; с воздухом, вдыхая пыль с яйцами или цистами паразитов; через грязные руки, не только свои, но и продавцов, работников пищевой промышленности и общественного питания;

 при купании в пресноводных водоемах; от домашних животных.

 Паразиты живут за счет организма-хозяина, а ущерб человеку наносится под видом общих расстройств и недомоганий:

хронической усталости; расстройства аппетита, приступов голода; повышенного слюноотделения (особенно по ночам); скрежету зубов; расстройству желудочно-кишечного тракта

( боли, повышенное газообразование, запоры, поносы, изменения стула);

боли в мышцах и суставах; аллергические реакции, бронхиальная астма; высыпания на коже, экзема, зудящие дерматозы; анемия; снижение иммунитета, частые бактериальные и вирусные заболевания;

депрессия, тревожность и другие расстройства нервной системы; частые пробуждения (особенно между 2 и 5 часами ночи);

 проблемы с весом, трудно похудеть или поправиться, зуд в области анального отверстия.

Симптомы паразитарных заболеваний зачастую бывают смазаны, могут отсутствовать на протяжении многих лет, а могут проявляться остро.

 Паразиты могут обитать не только в желудочно-кишечном тракте, но и  в любом другом органе — печени, легких, сердце, головном мозге.

Иммунодефицит, вызванный микроорганизмами (в том числе и паразитами), является основной причиной возникновения тяжелых заболеваний: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, болезни желудочно-кишечного тракта, вен и кровеносных сосудов, диабет, онкологические заболевания и др.

Профилактика паразитарных заболеваний сводится к соблюдению рекомендаций специалистов**:**

 соблюдать правила личной гигиены: мытьё рук перед приемом пищи, после каждого похода в туалет, после посещения общественных мест, после контакта с животными;

все продукты питания должны проходить соответствующую обработку; фрукты и овощи, зелень и ягоды нужно промывать проточной водой;

мясо и рыба должны быть термически обработаны;

воду следует пить кипячёную или бутилированную;

 домашним животным необходимо проводить профилактические антипаразитарные курсы;

туалет и место приема пищи питомца должны содержаться в чистоте;

в помещении должна проводиться регулярная влажная уборка;

во время работы с землей, руки должны быть одеты в перчатки;

при поездках в тропические и субтропические страны, следует заранее побеспокоиться о том, чтобы пройти профилактику гельминтозов.

Мытье рук с помощью применения универсального средства ( мыла) – не просто привычка, а способ уберечься от многих болезней (мыло удаляет до 99% осевших там вирусов и бактерий).

 Главной причиной развития паразитологических заболеваний является пренебрежение правилами гигиены в быту, отсюда 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