

Чистые руки – залог здоровья ваших детей.

Наверное, все помнят, когда в детстве родители нам говорили: «Помой ручки!». Это надоедливое выражение слышал каждый из нас. И теперь, став взрослыми, мы применяем его к нашим детям. Но бывает так, что эти слова звучат бесполезно, если не объяснить им важность этой процедуры.

Дети чаще всего страдают от заболеваний, возбудители которых попадают в организм вместе с невымытыми руками, которые ребёнок подносит ко рту. Среди них – кишечные инфекции (вирусные и бактериальные), гельминтозы, лямблиоз, стоматит и др. Многие из этих болезней протекают тяжело и чреваты серьёзными осложнениями.

«Болезнями грязных рук» можно считать и ОРВИ с гриппом. Допустим, ребёнок подержался за ручку двери в магазине, а потом рукой дотронулся до глаз или носа – часто этого достаточно, чтобы произошло заражение. Ведь, к сожалению, не все люди с простудными заболеваниями чихают в платок или кашляют в рукав. При этом они десятки раз за день прикасаются ладонями своего рта или носа, перемещая инфекцию на руки, и распространяя, таким образом, бактерии или вирусы на поверхности тех предметов, которые трогают. Поэтому в сезон простудных заболеваний частое мытьё рук является одним из главных способов профилактики.

Как приучить ребёнка приучить к мытью рук? Решающим фактором в этом вопросе является формирование устойчивых гигиенических навыков у ребёнка. Не только путём контроля и напоминания, но и личным примером, достойным подражания. Необходимо, чтобы дети видели, что вы моете руки регулярно.

Объясните ребёнку, для чего нужно мыть руки. И дайте понять то, что у человека руки – это «временное жилище» опасных маленьких существ, и им не составит труда проникнуть внутрь организма, особенно если их накопить много и усилить их армию путём редкого мытья рук.

Дети должны знать, когда следует мыть руки: после улицы, мест скопления людей, после контакта с животными, перед едой и после посещения туалета. А чтобы процедура была приятной для ребёнка, купите ему детское мыло в форме рыбки, раковины или забавного зверька, а также красивое полотенце с яркими рисунками.

Очень важно соблюдать и правила мытья рук, поскольку важно хорошо и тщательно мыть руки с мылом. Процедура должна занимать не меньше 30 секунд, лучше намылить и смыть руки несколько раз, не забывая вымывать грязь из-под ногтей. В конце следует всегда вытирать руки насухо.

Хотелось бы пожелать родителям и их малышам всегда быть аккуратными, тщательно следить за гигиеной рук и, конечно же, не болеть!

Врач-валеолог
УЗ «МЗЦГЭ»
Ирина Ковкова