**ЧИСТЫЕ РУКИ = БЕЗОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**

******

**Ежегодно 15 октября проводится Всемирный день чистых рук. Главная задача этого дня – привлечь внимание к своевременному и правильному мытью рук, ведь это самый эффективный способ не только защитить себя от заболеваний, но и остановить их рост.**

Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. А живём мы в окружении бесчисленного количества микроорганизмов. **Самые грязные вещи**, к которым мы прикасаемся каждый день, это клавиатура компьютера, дверные ручки, деньги, кнопки в лифте и мобильный телефон. На них могут находиться стафилококки, стрептококки, кишечные палочки, возбудители простуды и гриппа. Подумайте только, скольких предметов вы касаетесь ежедневно! А после - этими же руками прикасаетесь к слизистой рта, носа, глаз, а также пищевым продуктам во время приготовления блюд и принятия пищи. Этого ведь более чем достаточно для того, чтобы болезнетворные бактерии и вирусы попали в Ваш организм.

** «Болезнь грязных рук»** – неслучайно так называют **кишечные инфекции.** Очень важно тщательно мыть руки с мылом перед едой, кормлением ребенка и приготовлением пищи. Тысячи людей попали на больничные койки лишь из-за того, что не помыли руки вовремя. Это не только личное дело — помыл или не помыл. **Возбудители кишечных инфекций поражают не одного человека, под угрозой его близкие и знакомые.** А работники торговли, общественного питания, детских учреждений, не соблюдающие гигиену рук, в прямом смысле, социально опасны. При приготовлении пищи человек может разделывать сырое мясо, а затем делать салат, не соблюдая необходимые правила гигиены и перенося таким способом  [бактерии](http://globalscience.ru/article/read/17547/)  группы кишечной палочки в другие блюда, потенциально заражая других людей.

На самом деле содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать это делать. Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта эффективны в уничтожении бактерий и вирусов, но они действуют наилучшим образом при предварительном удалении с рук видимой и невидимой грязи. Мытье рук подразумевает использование мыла, но не антибактериального, потому как нам требуется не стерильная, а просто чистая кожа. Существует твердое подтверждение тому, что использование антибактериального мыла приводит к развитию сопротивления к антисептикам, содержащимся в обычном мыле. Предназначение мыла не в том, чтобы [убивать микробов](http://globalscience.ru/article/read/18749/); оно должно растворять грязь и смывать ее вместе с микробами. Наиболее важным условием является время – для достижения результата руки нужно намыливать в течение, по крайней мере, 20 секунд или дольше.

Что же касается **искусственных ногтей и лаковых покрытий, которые долго держатся, то они могут стать настоящим источником микробов**, поскольку в них есть незаметные невооруженному взгляду микротрещинки. Даже после обработки таких ногтей дезинфицирующим средством, только в 20% случаев удается тщательно очистить их от микроорганизмов.

**Вот некоторые простые правила, которые помогут снизить риск развития инфекции у Вас и членов Вашей семьи:**

1. Мойте руки перед началом приготовления пищи и после обработки сырого мяса или рыбы.

2. Мойте руки после посещения туалета: известно, что **после посещения туалета количество бактерий на руках удваивается!**

3. Мойте руки после контакта с мусором, грязным бельем, после контакта с животными, а также всегда, когда руки выглядят нечистыми или имеют посторонний запах.

4. Вымойте или очистите руки перед тем, как касаться своих глаз, носа или рта. Как выяснилось в недавнем исследовании,  **человек прикасается к своему лицу в среднем 23 раза в час,** даже не замечая этого.

Велико значение личного примера родителей, чтобы привычка мыть руки стала нормой поведения ребёнка. Ещё древний врач Гиппократ утверждал: «Самые опасные болезни отступают и даже исчезают, когда общество достигает высокого уровня культуры в быту». Только строгое соблюдение гигиенических правил оградит от болезни.

*Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.*