**«Чистые руки спасают жизнь!».**

Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его. Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук. Именно на руках скапливаются в огромном количестве болезнетворные микроорганизмы. На немытых руках исследователи находят возбудителей таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, холера. Кроме того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта   и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками. Каждому взрослому известно, что после прогулки, после посещения туалета и перед едой надо обязательно мыть руки. Это – программа минимум.

**А есть и другие ситуации, когда стоит обязательно вымыть руки:**

**Перед:**

-        приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;

-        использованием контактных линз для глаз;

-        обработкой ран;

-        перед приемом лекарств.

**После:**

-        контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка, пыль и т.д.);

-        похода в туалет и смены подгузника у ребенка;

-        работы с сырыми пищевыми продуктами, особенно после мяса;

-        контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;

-        контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна);

-        контакта с грязной поверхностью, предметом (земля, канализация и т.д.)

-        обработки ран;

-        использования лекарственных средств или медицинских инструментов.

**Несомненно, важна и техника мытья рук:**

Откройте кран с теплой водой. Хорошо и равномерно намочите руки. Важно учесть, что очень горячая вода бактерии не смывает и может даже вызвать раздражение.

Возьмите в руки мыло. Подойдет любое, но для того, чтобы процесс мытья рук доставлял Вам удовольствие, выберите себе мыло, руководствуясь предпочтениями.

Намыльте руки. Тщательно намыльте кисти рук, пальцы, промежутки между пальцами (собрав их в «замок» и потерев друг о друга) и запястья.

Мойте руки не менее 20 секунд. Энергично трите друг об друга руки, не смывайте мыло, – дайте ему 5-10 секунд, чтобы оно успело воздействовать на микробы и хорошо убедитесь, в том, что каждый участок рук намылен очень тщательно. Обхватите одну руку плотно сжатыми пальцами другой и потрите. Совершайте медленные круговые движения вперед и назад, после чего смените руки.

Тщательно промойте руки под струёй воды. Подставьте руки ладонями вниз под проточную воду. Помните, что Ваши руки уже фактически чистые и дотрагиваться до поверхности раковины уже нельзя. После этого переверните руки ладонями вверх, потрите рука об руку. Так Вы хорошо смоете мыло и бактерии, что находились на Ваших руках.

Для закрытия крана используйте салфетку или полотенце, особенно это важно делать в общественных туалетах и местах. Если такой возможности нет, то используйте свой локоть или предплечье.

Вытрите руки досуха. Лучше всего в данной ситуации использовать бумажные полотенца, которые, являются более эффективным средством, с точки зрения гигиены, чем тканевые. Если Вы их используете, то обязательно регулярно их стирайте. В местах общего пользования Вы можете использовать сушилку для рук.