**Правила личной гигиены рук**

**Мытьё рук** - это процедура, задачей которой является очистка наших рук от излишнего количества [микроорганизмов](https://naturae.ru/zhivotnyi-mir/mikroorganizmy/). Её обязательно необходимо проводить перед едой (и обязательно перед приготовлением еды), после контакта с животными, после туалета, а также после посещений общественных мест (если вы прикасаетесь руками к чему-либо).



Суть данной процедуры заключается в том, чтобы предотвратить распространение микроорганизмов по вашему дому, поскольку они могут быть болезнетворными. А если после посещения туалета, поездок в общественном транспорте или обычного похода в магазин не мыть руки, то сделать это крайне сложно. В итоге, микроорганизмы будут скапливаться на дверных ручках, выключателях, предметах, одежде. А увеличение их количества приведёт к появлению различных заболеваний (в основном - кожи, кишечника и желудка).

Но, помимо того, что необходимо помнить о полезности соблюдения гигиены рук, также необходимо знать, как правильно совершать данную процедуру. И этот вопрос весьма актуален, поскольку многие люди относятся весьма пренебрежительно к мытью рук. И напрасно.

**Соблюдение гигиены рук**

* - Смочив руки (лучше тёплой водой), тщательно намыльте их и трите (хотя бы 15 секунд). При этом **внимание стоит уделять всем зонам рук** (тыльной и внутренней сторонам ладоней, между пальцами, самим пальцам, и даже ногтям).
* - **Чем больше пены образуется при мытье - тем лучше**. Недостаточно просто поводить куском мыла по коже, а после сполоснуть.
* - Лучше снимать украшения перед мытьём рук, поскольку микроорганизмы скапливаются и под ними.
* - Проблемными пунктами после мытья рук являются выключение крана и вытирание рук. Поскольку на кране скапливается большое количество бактерий, то в общественных местах для его выключения лучше использовать салфетку, ну а дома достаточно следить за чистотой крана. Ну а для вытирания нужно использовать сухое и чистое полотенце (штаны не годятся для этой цели, точно).
* - Антибактериальное мыло (на упаковке так и написано) практически ничем не отличается от обычного, но при этом может наносить вред коже (ссыхается и покрывается микротрещинами). Поэтому **лучше использовать обычное мыло** - оно прекрасно справляется со своими функциями.
* - Выберите гигиенические средства, которые лучше всего подходят именно для вашей кожи. В таком случае вы сможете не только избежать многих проблем со здоровьем, но и сохранить (или даже улучшить) состояние кожи ваших рук.

**Польза мытья рук**

* - Предотвращение множества заболеваний, возникающих из-за попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь организма. Происходит это при употреблении пищи невымытыми руками (даже если они "вроде как" чистые, и даже если вы не прикасаетесь к еде руками).
* - Существенное снижение вероятности заразиться инфекционным заболеванием после посещения общественных мест. Передаваться инфекции могут через поручни в транспорте, ручки дверей, деньги и т.д.
* - Приятный запах рук, приятный внешний вид, моральное удовлетворение от ощущения чистоты и спокойствие за своё здоровье.

**Заключение**

Гигиена рук - не просто рекомендация, которой можно пренебречь. Это необходимость. Но, к сожалению, многие люди этого не понимают. И это одна из причин, из-за которой такие люди сталкиваются с различными заболеваниями (чаще всего - инфекционными). И, что самое неприятное, они не могут уловить связь между отсутствием должной гигиены рук и появлением на коже пятен, болячек, или боли в животе. Из-за этого вновь и вновь сталкиваются с проблемами, избежать которых довольно просто.

Для здоровья организма необходимо соблюдать гигиену.