

**15 октября – Всемирный  
день чистых рук**



Всемирный день чистых рук проводится ежегодно с 2008 года. Идея столь необычной даты принадлежит Генеральной Ассамблее ООН совместно с детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения.





[http://nikoisaad.ucoz.ru/000/01/chist\\_enible\\_majna](http://nikoisaad.ucoz.ru/000/01/chist_enible_majna)

Привычка мыть руки хотя и считается банальной, но она может спасти тысячи детских жизней ежедневно. Особенно высока смертность из-за грязных рук в Азии и Африке.



**А кто живёт на  
ваших руках?**






# Причины возникновения болезней грязных рук

Предметы, с которыми, так или иначе, контактирует человек, могут быть источником заражения паразитами или бактериями.

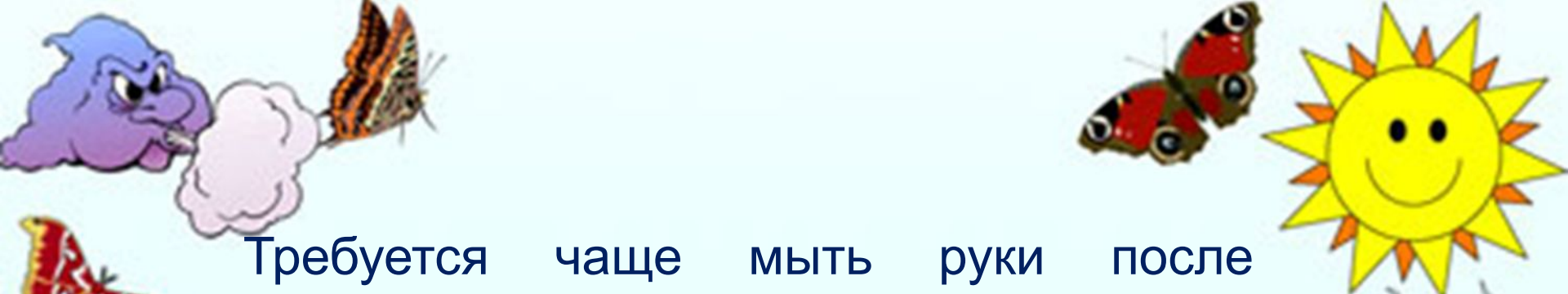
Компьютерная клавиатура и мышь — предметы, с которыми не просто контактирует программист, дизайнер, копирайтер. Это предметы, контакт с которыми продолжается длительное время изо дня в день. Однажды прикоснувшись к клавиатуре, придя с улицы, мы переносим микрочастицы обратно на пальцы, замыкая круг и делая гигиену рук бессмысленной.



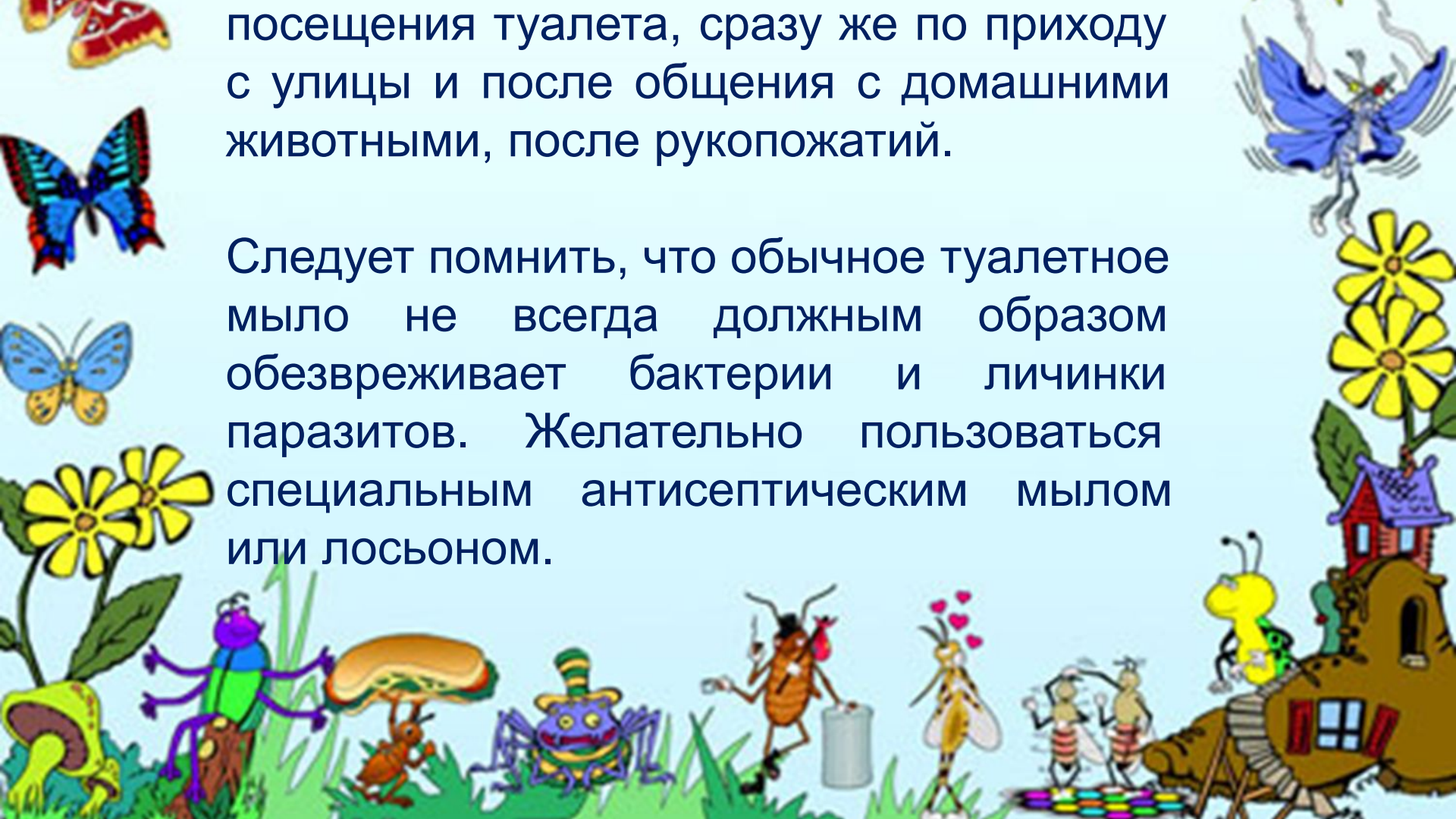


Многие компьютерщики имеют отвратительную привычку грызть ногти. Это – прямая дорога, по которой в организм попадают болезнетворные бактерии и паразиты. Также занести в организм ненужную живность помогают шариковые ручки, флешки, кабели и прочие предметы.

Не разрешайте кошке лежать на столе: пусть даже ваш любимец чистый и ухоженный. В шерсти любого даже самого чистого животного достаточно возбудителей болезней грязных рук.



Требуется чаще мыть руки после посещения туалета, сразу же по приходу с улицы и после общения с домашними животными, после рукопожатий.



Следует помнить, что обычное туалетное мыло не всегда должным образом обезвреживает бактерии и личинки паразитов. Желательно пользоваться специальным антисептическим мылом или лосьоном.



# Симптомы болезней грязных рук

боль в животе;  
частая тошнота, рвота;  
воспалительные заболевания желудочно-  
кишечного тракта;  
утомляемость, раздражительность,  
тревожный сон;  
аллергические состояния;  
инфекции мочевыводящих путей (циститы);  
повышенный уровень эозинофилов в крови  
(клетки крови, относящиеся к лейкоцитам,  
которые участвуют в защите организма от  
проникновения чужеродных тел);  
резкое снижение массы тела.



# 10 поводов вымыть руки

1. Перед едой



2. После еды



3. Если ты чихал, кашлял или сморкался



4. Если ты потер глаза



5. Если ты чистил нос



6. После игры с животным и после улицы



7. После того, как ты считал деньги



8. После слез



9. После туалета



10. Когда руки грязные



# Как правильно мыть руки

Повыше закатать рукава;

Подставить руки под струю воды и намочить их;

Взять мыло в руки и намылить их до появления пены;

Потереть руку об руку;

Смыть большим количеством воды пену;

Проверить то, насколько качественно вымыты руки;

Обмакнуть сухим и чистым полотенцем;

Прижать руки к щекам тыльной стороной для проверки сухости ладоней.

Многие дети знают об этих правилах, но часть пунктов все же упускают из вида. Такие процессы, как - намыливание, вытирание рук осуществляется детьми без особой тщательности, наспех.





*Грязные руки грозят бедой.  
Чтобы хворь тебя не сломила,  
Будь культурен:  
Перед едой мой руки мылом!  
(В. Маяковский)*



Вы хотите, чтобы все эти заболевания обошли вас стороной? Тогда не забывайте тщательно соблюдать элементарные, правила гигиены. И в первую очередь - мойте как можно чаще руки с мылом!

### **ЗДОРОВЬЕ**

*Его нельзя купить, нельзя занять,  
Его не подарить на день рождения,  
Оно нужнее всякого добра,  
Оно всех благ земли всегда важнее.*



Подготовила учитель начальных классов  
МКОУ «Бороздиновская СОШ»  
Паринова О.С.  
Новохоперский район, Воронежская  
область  
ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ  
ИНТЕРНЕТА.

