

**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_majno

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.

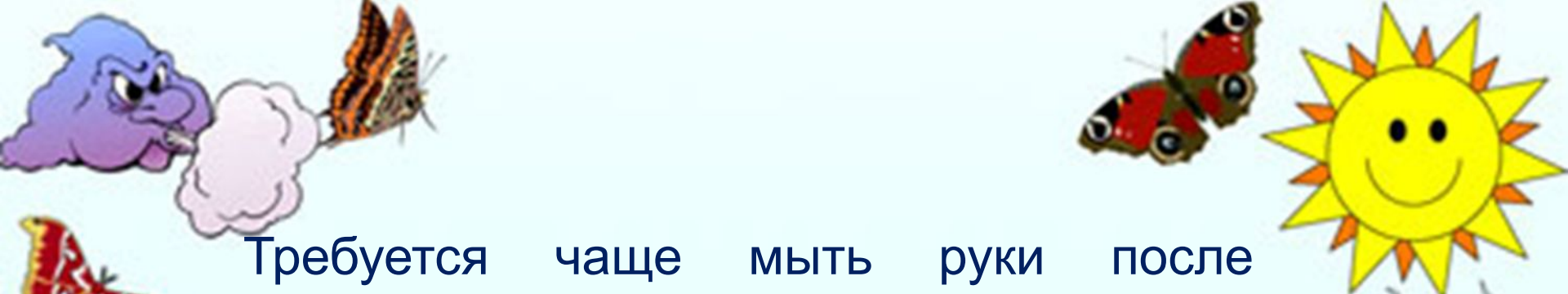
Компьютерная клавиатура и мышь — предметы, с которыми не просто контактирует программист, дизайнер, копирайтер. Это предметы, контакт с которыми продолжается длительное время изо дня в день. Однажды прикоснувшись к клавиатуре, придя с улицы, мы переносим микрочастицы обратно на пальцы, замыкая круг и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



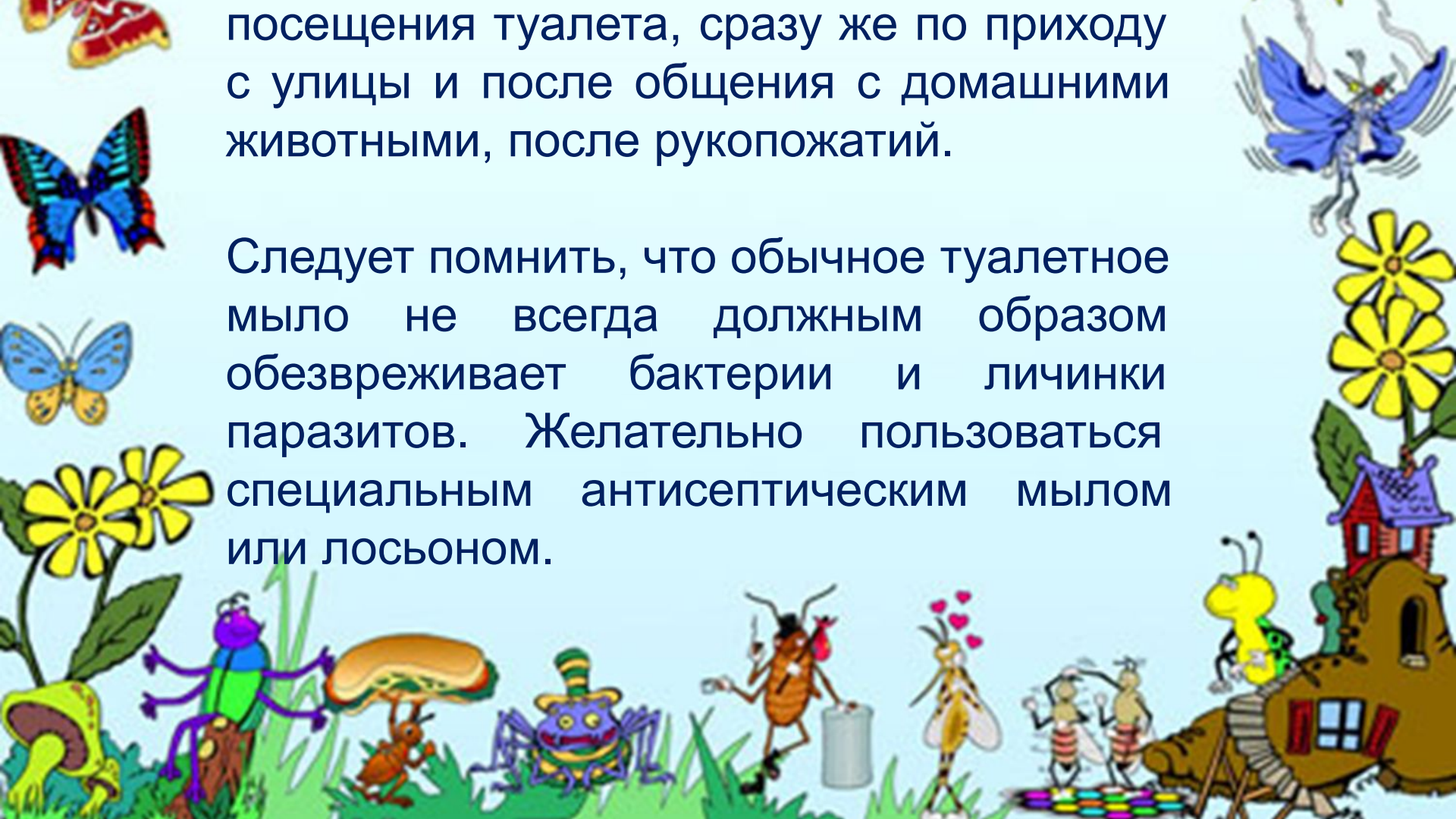


Многие компьютерщики имеют отвратительную привычку грызть ногти. Это – прямая дорога, по которой в организм попадают болезнетворные бактерии и паразиты. Также занести в организм ненужную живность помогают шариковые ручки, флешки, кабели и прочие предметы.

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.

