

Как правильно мыть руки



Казалось бы, такое банальное занятие как мытьё рук не должно вызывать каких-либо сложностей у детей или тем более у взрослых. Но как показывает практика далеко не все из нас правильно выполняют это нехитрое задание. Давайте же внимательнее разберёмся, зачем, а главное как это правильно делать в самых различных жизненных ситуациях.

Зачем мы моем руки

Ответ на этот вопрос наверняка знают даже дети: только так можно удалить с поверхности кожи бактерии. Однако если подойти к этому с психологической точки зрения, то всё окажется ещё интереснее, ведь среди наиболее популярных причин, специалисты выделяют избавление от чувства вины, моральный рост, смысыв невезения и т.д. Насколько помогает данный способ для решения различных проблем такого рода судить сложно.

Среди основных поводов вымыть руки с мылом стоит выделить следующие причины:

- контакт с раневыми поверхностями тела;
- предстоящий контакт с едой;
- контакт с животными или их испражнениями;
- уборка мусора;
- использование контактных линз;
- поход в туалет;
- проезд в общественном транспорте;
- сильные загрязнения ладоней;
- чиханье или сморкание в руку.

Чистые после мытья руки — залог здоровья, ведь обитающие на коже вредоносные микроорганизмы нейтрализованы и не смогут навредить человеку. Кроме того, если верить психологам, то вы наверняка испытаете и моральное удовлетворение, смывая с кожи всю отрицательную энергию.

Знаете ли вы? В конце XVIII-начале XIX века, на территории России мыло считалось непозволительной роскошью для большинства простого населения. Чтобы вымыть своё тело крестьяне использовали полусырой картофель и изготовленные из папоротниковой золы шарики

Как правильно мыть руки

В это сложно поверить, но среди всех членов большой семьи может найтись только один человек, который правильно моет руки.



Большинство людей совсем не знают о правилах мытья, из-за чего проведённая процедура будет малоэффективной. Если не верите — ознакомьтесь со следующими требованиями

В обиходе в домашних условиях

Если вы думаете, что находясь дома, вы защищены от нашествия микроб на поверхности своего тела, тогда придётся вас расстроить: это далеко не так. Жить в абсолютно стерильных условиях просто невозможно, поэтому при любом контакте с пищей нужно мыть руки. **Для правильного выполнения процедуры важно придерживаться следующей инструкции:**

1. Намочите руки проточной водой.



2. Намыльте их жидким или твёрдым мылом до образования устойчивой пены, покрывающей всю кисть.



3. Хорошо потрите ладони друг о дружку, уделив особое внимание пространству между пальцами (не под струёй воды).



4. Потрите ногти и тыльную сторону рук.
5. Смойте мыло чистой проточной водой.



6. Высушите кожу чистым полотенцем.



Если вы промоее только пальцы, не уделив должного внимания тыльной стороне ладони, то в дальнейшем микробы быстро распространяться по всей поверхности. Мытьё рук только на первый взгляд кажется элементарной процедурой, но для должного результата важно не спешить и всегда использовать мыло.

Детям в детском саду

Если в домашних условиях за конкретным малышом уследить проще, то в детском саду источников микробов становится намного больше. После активных игр со своими сверстниками, малыши должны обязательно хорошо вымыть руки и только после этого садиться за обеденный стол. Обычно воспитатели строго следят за этим, да и сами дети в коллективе охотнее выполняют гигиенические процедуры.

Процесс мытья, в этом случае, предусматривает выполнение следующих действий:



- Закатываем рукава на одежде.
- Открываем кран.
- Берём кусок мыла и намыливаем руки.
- Смываем образовавшуюся пену.
- Закрываем кран с водой.
- Отряхиваем ладони и вытираем их полотенцем.
- Раскатываем рукава.

Дети обязательно должны мыть руки после прогулки на улице, посещения туалета или же перед едой, хотя внеочередным поводом помыться будет и любое случайное загрязнение кожи.

Важно! Малыши проще воспринимают нужную информацию, если она будет подкреплена визуально. Именно поэтому воспитателям лучше распечатать указанную инструкцию в виде картинок и разместить их над умывальниками.

Дети могут не запомнить последовательность выполняемых действий с первого раза, но вместе с плакатами, ролевыми играми и беседами на тему правильного мытья рук, в скором времени успех будет гарантирован.

Как часто надо мыть руки

Частота мытья зависит от профессиональной деятельности и личностных особенностей человека. В обязательном порядке процедуру необходимо выполнять перед приготовлением или употреблением пищи, перед обработкой раневой поверхности, снятием или установкой контактных линз и после того, как вы посетили туалет, контактировали с сырыми продуктами (в особенности мясом), выносили мусор, прикрывали рукой нос во время чиханья, и в ряде других случаев, когда был возможен контакт с микробами. Что касается продолжительности мытья, то этот процесс не должен занимать менее 20 секунд, с полным намыливанием ладоней.



Почему надо мыть руки перед едой

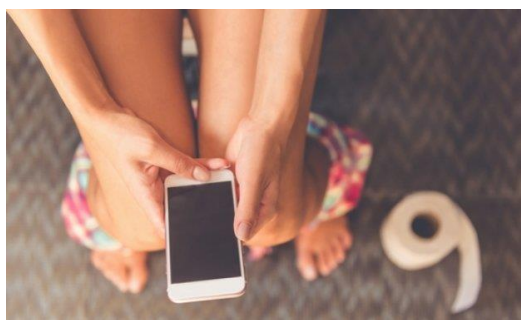
«Болезни невымытых рук» страшны и взрослым, и детям, но что касается последних, то последствия съеденных микробов могут быть куда страшнее. В отличие от взрослого организма, в детском вырабатывается меньше соляной кислоты, а пищеварительные ферменты не настолько активные, из-за чего вирусы и яйца глистов проще переходят с желудка в кишечник. В дальнейшем, высокая проницаемость слизистой оболочки кишечника способствует переходу вредоносных микроорганизмов в кровь.



Разумеется, что такой исход событий одинаково нежелателен для людей любого возраста, но что касается детей, то даже небольшое количество попавших в желудок микробов, способно вызвать проблемы в работе желудочно-кишечной, сердечно-сосудистой и даже нервной системы. Поэтому намного проще вымыть руки перед едой, чем лечить появившиеся в дальнейшем недуги.

Почему нужно мыть руки после туалета

Независимо от того какой именно туалет вы посещали (домашний или общественный) руки нужно мыть в обязательном порядке. Это одно из наиболее опасных мест, в плане распространения вредоносных микроорганизмов, причём не стоит думать, что они размножаются только под ободком унитаза.



Нажимая кнопку слива или открывая дверь в туалет, вы уже подвергаетесь инфицированию, а в дальнейшем есть все шансы съесть микробы вместе с очередным приёмом пищи или же наградить ими своих близких. Попадая в человеческий организм, они поражают желудок, кишечник и другие органы, вызывая не только расстройство пищеварения, но и куда более серьёзные последствия (например, появление кишечной палочки или глистной инвазии). Неважно, находитесь вы дома, или пользуетесь общественной уборной, руки после туалета нужно мыть обязательно, причём с использованием мыла.

Знаете ли вы? Один из островов в Эгейском море (принадлежит Греции) по праву можно назвать мыльным. Дело в том, что земля на Кимолосе при воздействии осадков покрывается настоящей пеной, потому местные жители используют её для стирки белья и мытья в банях.