

Консультация для родителей

## Гигиена - наш защитник в борьбе с болезнями



### Уважаемые родители!

Гигиена рук – это важная мера профилактики в борьбе с вирусами и болезнями.

Есть множество заболеваний, которых можно избежать, если вовремя помыть руки. Это так называемые «болезни грязных рук», к которым относятся: острые кишечные инфекции, дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, энтеробиоз и т.д.

**ПОМНИТЕ**, что даже гриппом можно заразиться посредством невымытых после контакта с больным гриппом рук. Вирус сохраняется на руках несколько часов и его можно случайно занести на свои слизистые рта, глаз, носа.

**ЗНАЙТЕ**, что возбудители кишечных заболеваний – микробы, вирусы и яйца глистов – могут длительное время сохраняться во внешней среде, на различных предметах в нашем окружении, дверных ручках, игрушках – главное – на руках.



**ВЫРАБОТАЙТЕ** у себя и у своих близких привычку мыть руки перед едой, после посещения туалета, контакта с животными, клавиатурой компьютера, деньгами, прогулок, после кашля и чихания в свои ладони. Прививайте эти навыки своему ребенку с детства.

Правильная гигиена рук – залог здоровья.

## **Основные правила мытья рук:**

- Снимите с рук украшения, часы, кольца
- Закатайте повыше рукава
- Смочите руки под струей воды и намыльте их мылом до пены
- Энергично потрите не менее 20 – 30 секунд все поверхности, включая тыльную сторону ладоней, запястья, между пальцами и под ногтями (можно воспользоваться щеткой для рук)
- Смойте большим количеством воды мыльную пену
- Прежде чем закрыть кран чистыми руками, оботрите его салфеткой
- Промокните руки чистым сухим или одноразовым полотенцем



***Спасибо за внимание!***

Подробнее познакомиться с данным материалом Вы можете в следующем источнике:

<https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-lichnaya-gigiena-osnova-profilaktiki-infekcionnih-zabolevaniy-3390604.html>

<https://infectionlab.com/vozdushno-kapelnnye-bolezni/552-gigiena-i-profilaktika-infekcionnyh-zabolevaniy.html>

*Консультацию подготовил: воспитатель ГБДОУ д/с №52  
Карамова Ася  
Магарламовна*