

## Чистые руки – залог детского здоровья



О том, что руки нужно тщательнейшим образом мыть перед каждым приемом пищи, знают все. Но нередко мы пренебрегаем этим простым правилом, чем наносим вред не только себе, но и своим детям, ведь они учатся хорошему и пристращаются к пагубным привычкам, копируя поведение взрослых. **Почему так важно для детей мыть руки перед**

**едой?** Какие могут наступить последствия для организма, если забывать делать эту простую процедуру? Почему именно для детей важно содержать в руки в чистоте? Давайте попробуем найти ответы.

Прежде всего, нужно помнить, что наиболее опасны инфекционные заболевания – недуги, которые попадают в наш организм из окружающей среды. Как правило, их разносчиками служат микробы, микроскопические организмы, которые развиваются в «грязных» условиях. Они быстро размножаются на грязных руках, однако погибают на чистой коже в течение буквально пяти минут. В древности, когда людей частенько поражали эпидемии, многие спасались тем, что элементарно соблюдали нормы гигиены.

Сам по себе наш организм защищен неплохо, и самая уязвимая его часть – это желудочно-кишечный тракт. Именно через употребление продуктов грязными руками развиваются кишечные инфекции, сальмонеллез, стафилококк и даже такие опасные болезни, как дизентерия, гепатит и брюшной тиф. Примечательно, что наибольшая вероятность заразиться кишечными инфекциями существует именно у жителей больших мегаполисов – грязная атмосфера, сложная экологическая обстановка, проточная вода – все это является причиной быстрого распространения микробов. Даже одного прикосновения к нечистой поверхности (купюре, игрушке, простом рукопожатии) достаточно, чтобы ребенок попал в группу риска. Но от большей части угроз спасет элементарное мыло и горячая вода – достаточно одной минутной процедуры, и проблемы снята.

Речь идет, прежде всего, именно о детях, так как организм взрослого человека гораздо более вынослив, он уже переболел всеми основными заболеваниями. Такого преимущества у детей нет, их иммунитет окончательно сформируется не ранее, чем к 12 годам. В этих условиях вся ответственность за здоровье чада ложится на родителей. Важно не только контролировать ребенка, на словах напоминать ему о необходимости содержать руки в чистоте, но и подавать пример. Доказано, что при родительском усердии вполне реально привить эту полезную привычку уже полуторагодовалым детям.