



Антибактериальное мыло не может убивать все патогенные микробы – это просто рекламный ход, зато многие из возбудителей заболеваний, в отличие от полезных бактерий, «привыкают» к этому мылу, вырабатывая своеобразный иммунитет, и тогда защищаться от инфекции становится почти невозможно. Кожа рук при этом пересыхает, покрывается трещинками, в которые патогенным микробам проникать ещё легче – в общем, пользы любовь к дезинфекции точно не приносит.

Не надо спорить о том, мыть или не мыть руки – конечно, мыть, но без излишнего фанатизма, обычным мылом, соблюдая простые правила гигиены – и всё будет в порядке. И научите мыть руки своих детей: когда они будут здоровыми, это принесёт вам гораздо больше радости, чем любая престижная работа или карьера.

**Мойте руки
правильно и
учите этому
своих детей!**

У очень многих людей, к сожалению, проблемы со здоровьем связаны с отсутствием привычки мыть руки – а ведь в своё время именно мытье рук спасло человечество от смертельных эпидемий – таких, как чума или холера.

Подавляющее большинство инфекций возникает потому, что люди не моют руки: перед едой, после туалета, контакта с животными или больными, проезда в транспорте и т.д.

В результате наши квартиры превращаются в рассадник инфекции: микробы скапливаются на дверных ручках, выключателях, поверхностях столов, в ваннах и в туалетах, на одежде, на полотенцах и на постельном белье. Поэтому может заразиться любой член семьи, даже не выходя из квартиры: так переносится грипп, ОРВИ, тяжёлые желудочно-кишечные инфекции, гепатиты, кожные и другие заболевания. У людей с ослабленным иммунитетом это может закончиться пневмонией, и вылечиться удаётся не всегда – у американцев, например, эта причина смертности занимает 8-е место.

Как правильно мыть руки?

Как же мыть руки правильно? А хотя бы вот так: сначала снять кольца и другие украшения (между прочим, их не мешало бы вымыть отдельно), открыть кран,



вымыть руки с мылом, а потом вымыть с мылом ручку крана. Хлопотно? Дома, в принципе, кран должен быть чистым постоянно, если мы привыкли держать своё жилище в чистоте, а вот в общественных местах всё же придётся это делать, если мы хотим оставаться здоровыми. Далее нужно снова намылить руки, вымыть внутреннюю и тыльную сторону ладоней, смыть мыло и закрыть кран – в общественном месте лучше всё-таки сделать это с помощью бумажного полотенца.

Правила мытья рук:

Не забывайте некоторые несложные правила, привыкните их выполнять, и ваши руки всегда будут чистыми, а вы сами – здоровыми.

•Если намочить руки, но не отмыть их – микроорганизмы будут только радоваться, и размножаться ещё активнее во влажной и тёплой среде.

•Пользуйтесь той мыльницей, в которой мыло может высыхать, а не теми, в которых оно всегда находится в мокром состоянии. Жидкое мыло тоже накапливает микробы, особенно то, которое используется в общественных туалетах, когда в дозатор с мылом попадает инфекция с рук множества людей.

•Намыливайте руки так, чтобы была пена, а не просто возите куском мыла по рукам – чем больше пены, тем меньше останется микробов.

•Как можно чаще меняйте полотенце для рук – оно всегда должно быть сухим и чистым.

Чрезмерное увлечение чистотой.

Есть, однако, и другая точка зрения, и, справедливости ради, о ней тоже стоит упомянуть.

Некоторые микробиологи открыто заявляют, что люди могут болеть не только из-за грязи, но и из-за чрезмерного увлечения чистотой, стремясь к стерильности – прямо как в рекламе чистящих средств.

Если верить этому мнению, то выходит, что у людей, выросших в идеальной чистоте, иммунная система в зрелом возрасте будет восприимчивее, и начнёт остро реагировать на любые раздражители, незаметные для человека, выросшего в обстановке «средней чистоты». В нашей стране, особенно в крупных городах, сегодня более 80% детей аллергиков, а вот в странах, которые относят к «третьему миру», таких проблем нет. Так что же, всё это из-за излишнего стремления к чистоте?