

Консультація для батьків

Міжнародний день миття рук

5 травня



Щорічно 5 травня за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) світова спільнота відзначає Всесвітній день гігієни рук.

Дата цього заходу обирається не випадково: 5-й день 5-го місяця символізує 5 пальців на кожній руці людини. Оскільки руки є одним із основних факторів ризику розповсюдження хвороботворних мікроорганізмів, гігієна рук дозволяє знизити рівень поширення інфекційних захворювань.

Всесвітній день гігієни рук започатковано, щоб нагадати про важливість обробки рук задля збереження життя та здоров'я мільйонів людей та підкреслити особливу важливість гігієни рук як в галузі охорони здоров'я, так і в повсякденному житті. Центр громадського здоров'я підтримує цю ініціативу та закликає заклади охорони здоров'я, установи та всіх громадян доєднатися до кампанії ВООЗ з чистоти рук.



На наших руках живе величезна кількість небезпечних для людського здоров'я мікроорганізмів. В результаті навіть незначних подряпин чи ран, вони можуть викликати вірусні захворювання, бактеріальні, грибкові та кишкові інфекції, гельмінтози тощо.

Найбруднішими предметами, з якими щодня стикається майже кожна людина, є мобільні та стаціонарні телефони, письмові столи, клавіатура та мишка комп'ютера, кнопки ліфта, вимикачі світла, дверні ручки та усі поруччя.

Гігієна рук – це часто перша лінія захисту проти нових і виникаючих стійких до антибіотиків інфекцій. Більшості інфекцій, що передаються через брудні рук чи пов'язані з медико-санітарною допомогою, можна запобігти при простому дотриманні гігієни рук.



**Повсякденне миття рук, з використанням
повсякденних миючих засобів,
рекомендується проводити:**

- на початку та в кінці робочого дня
- перед приготуванням, прийомом та роздачею їжі
- після відвідування туалету або зміни підгузку
- перед використанням контактних лінз
- перед обробкою ран
- перед прийомом ліків
- після контакту з брудними предметами чи поверхнями
- після контакту з тваринами
- після контакту з будь-якими біологічними рідинами (кров, слина тощо).



Під час миття рук надзвичайно важливо дотримуватись певних правил:

1. Намочіть руки
2. Нанесіть мило
3. Ретельно потріть долоні
4. Потріть правою долонею по поверхні лівої руки і навпаки
5. Потріть долоні з переплетеними пальцями
6. Ретельно потріть кінчики пальців
7. Окремо потріть великі пальці рук
8. Змийте мило під проточною водою
9. Витріть руки насухо.



Для миття рук рекомендують використовувати рідке мило з дозатором. Важливо пам'ятати, що вода і звичайне туалетне мило не вбиває мікроорганізми, тому ефективність миття залежить лише від того, наскільки ретельно ви трете долоні. Але навіть цей простий процес, якщо він зроблений правильно, допомагає видалити до 90% мікробів з рук.

Цікавий факт: згідно з дослідженнями, бактерії більше «люблять» жіночі руки. Вчені пов'язують це з тим, що жінки мають тоншу шкіру на руках, нижчу кислотність та інший, ніж у чоловіків, гормональний фон.



Вчимо малечу мити руки

Як тільки малюк стає більш рухливим і здатним самотійно брати чи дотягуватися до предметів, необхідно привчати його мити ручки протягом дня. Адже така проста процедура дозволяє попередити шлунково-кишкові розлади і ряд бактеріальних і вірусних захворювань. Але малюк підростає, і вже пора освоювати нову навичку — самотійне миття рук.



Коли і як це робити? Перш за все потрібно розуміти, що руки необхідно мити не тільки перед їжею. Робити це треба і після прогулянки, перебування в громадському місці або контакті з хворим, якщо такий трапився.

Важливо!

Миття рук має стати для дитини невід'ємним ритуалом, настільки ж природним, як харчування або сон.

Порада

Приступати до навчання дитини миття рук варто після року, але і в 2, і в 3 роки цей процес має бути спільним. І тільки діткам старше трьох років можна довірити мити руки повністю самостійно. А в чотири роки миття рук уже має стати для дитини звичкою.



Дитина повинна мити руки не тому, що ви сказали їй про це, але і під час вашої відсутності, тому що це вже увійшло у звичку. Якщо маля не дістає до крана з водою, придбайте йому спеціальну приставну лавочку. Діти дуже люблять відкривати і закривати кран — дозвольте робити це дитині самостійно. Правда, процес потрібно ретельно контролювати. Треба стежити за тим, щоб дитина не обпіклася, щоб ручка крана була чистою, інакше ефективність миття зведеться нанівець.

Намагайтеся, щоб миття рук асоціювалося у дитини з чимось приємним і ігровим. Придбайте дитині спеціальне мило. Наприклад, діти дуже люблять рідке мило або тверде мило в формі різних звірят. Дуже добре, якщо ви використовуєте спеціальне рідке мило з антибактеріальним ефектом. Супроводжуйте миття рук і умивання короткими віршиками і приказками: «Хай славиться мило пашисте, рушник хай прославиться чистий!», «Прийшов додому і мерщій — руки з милом швидко мий!» і т.д.



Важливо!

Обов'язково хваліть малюка після вмивання і миття рук і кажіть йому, наскільки вам до душі його охайний вигляд.

Варто сказати кілька слів безпосередньо і про сам процес. Мити руки слід теплою водою, температура має бути комфортною для рук дитини. Важливо, щоб малюк мив не тільки долоньки, але руки до ліктя. Завдавши рідке мило на руки або намиливши звичайним милом долоньки, слід ретельно промити кожен пальчик і проміжки між ними.

Дивно, але таку просту справу, як миття рук, лише 5% населення робить правильно, а значить, ефективно. І це дорослі люди! Що вже говорити про дітей! Процес миття повинен тривати не 5 і не 10 секунд, як це часто буває, а 20-30 секунд. За цей час можна заспівати відоме «З днем народження тебе» або перший куплет улюбленої дитячої пісні. До речі, ви можете співати разом з малюком, не припиняючи процес миття, поки триває пісня. Обполіскувати руки необхідно в напрямку від пальчиків до зап'ястя, піднімаючи долоні «ковшиком».



Важливо!

Кожне миття рук необхідно завершувати обполіскуванням обличчя. У дитини обов'язково має бути свій рушник для витирання. Руки і обличчя краще не витирати, а промокати. Краще використовувати махровий рушник, який потрібно регулярно просушувати і замінювати чистим.

Пам'ятайте, що і мило має висихати від миття до миття, адже тепле вологе середовище сприяє поширенню бактерій. Не сваріть малюка, якщо він налив води, намочив одяг чи не поклав мило на місце. Допмагайте йому і виправляйте малюка, і він обов'язково всьому цьому навчиться.

Порада

Пам'ятайте про особистий приклад і самі обов'язково ретельно мийте руки кілька разів на день за всіма правилами.



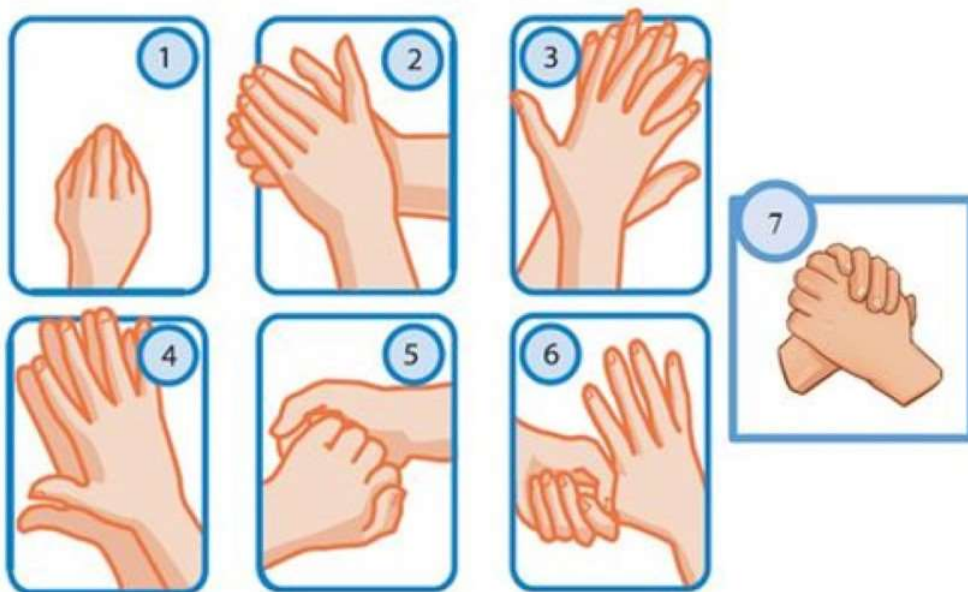


**Доню! Ручок не помила,
А вже коржика вломила?
І до столу хочеш сісти.
Як ти будеш кашку їсти?
В тебе ж пальчики й долоні
Від пісочку аж червоні.
Дона руки мила, мила,
Білу піну з мила збила
І водички не жаліла.
Як помила, аж зраділа,
Поспіша до столу сісти,
Полуниці й кашу їсти.**



**Наші діти-малюки
Миють руки залюбки,
Рукавички загортають,
Руки милом натирають.
Під водою довго миють,
Витиратися уміють.
Люлять воду всі малята,
Як маленькі каченята.**





1. Дві долоньки сперечались –
2. Хто з них краща визначались!
3. Каже права: «Я головніша!» (права вгорі)
Ліва твердить: «Я сильніша!» (ліва вгорі)
4. Плачуть пальці: «Що ж робити?
5. Як долоньки помирити?
6. Всі ми рівні – права й ліва,
7. Тільки в єдності є сила!





**Мити руки не забувай і
хворобу відганяй!**

**Бережіть себе і своє
здоров'я!**

