**Здоровый образ жизни**

**Моем руки чисто- чисто**

***Рекомендации для родителей***

***Русский поэт Владимир Маяковский писал: « Грязные руки грозят бедой. Чтоб хворь тебя не сломала – будь культурен: перед едой мой руки мылом!». О какой хвори говорил писатель мы вам сейчас расскажем.***

**О хвори и как с ней бороться**

О том, что руки нужно мыть перед едой, знают и взрослые, и дети. Однако, к сожалению, не всегда это правило соблюдается. В результате большое количество различных микробов с помощью рук попадает в наш организм. Научно доказано, что на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают различные заболевания. Например, острые кишечные инфекции, вирусные гепатиты, грипп и другие. В медицине их называют болезнями грязных рук. Все они проявляются по- своему. Попадая в организм человека, бактерии могут вызывать тошноту, боли в правом подреберье, температуру, головную боль, потерю аппетита, жидкий стул. Почувствовав недомогание, не нужно заниматься самолечением. Стоит сразу же обратиться к специалисту, который сможет установить причину плохого самочувствия и назначить правильное лечение. Единственное, что можно и нужно в данном случае сделать,- пить больше жидкости.

**Микробы атакуют**

К самым «грязным» предметам можно отнести мобильный телефон, компьютерную клавиатуру и мышь, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели, поручни в общественном транспорте. С этими предметами мы контактируем постоянно. Поэтому и руки необходимо мыть, как вы уже поняли, не только перед едой. Привычка некоторых детей грызть ногти, шариковые ручки приводит к возрастанию риска заболевания кишечными инфекциями. Красные глаза, высыпания на коже лица – тоже дело грязных рук, которыми мы любим чесать эти части тела. Чтобы избежать попадания опасных микробов в организм, мы должны соблюдать правила гигиены. Также необходимо перестать кушать на улице, избавиться от привычки «кусочничества» - когда, к примеру, одну булочку кушает несколько человек. То же самое и с питьём из одной бутылки. Часто можно наблюдать подобное поведение среди подростков: одна бутылка газировки и пачка чипсов на всех. Не забывайте, что делитесь с друзьями не только вкусняшками, но и микробами.

**Знать и соблюдать**

Мыть руки нужно обязательно с мылом и правильно. Для этого мокрые руки хорошенько намыливаем, тщательно трём не только ладони, но и тыльную сторону, область между пальцами. Вся процедура должна длиться не менее 20 секунд. Затем насухо вытираем кисти полотенцем, которое должно быть у каждого члена семьи индивидуальным. Если нет возможности помыть руки с водой и мылом, то на помощь придут антибактериальные салфетки и гели.

***Уважаемые родители! Помните и напоминайте своим детям о том, что здоровье каждого в его руках. Чистых или грязных – решать вам!***