**Организация Объединенных Наций и, в частности, Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) объявили 15 октября Всемирным днем мытья рук. Эксперты ООН не раз заявляли, что привычка мыть руки, которая считается очень банальной, может  уберечь от опасных заболеваний, а также спасать тысячи детских жизней ежедневно.**

 «Болезни грязных рук» - это целая группа заболеваний, в возникновении которых ведущую роль отводят несоблюдению элементарных правил гигиены. И зная способы распространения этих болезней, родители смогут уберечь малышей от заражения.

Болезнетворные микробы, попадая снача­ла на кожу рук, а затем - непосредственно в рот, вызывают характерные симптомы со стороны кишечника: чаще всего диарею (понос).

К данным заболеваниям относят: кишечные инфекции, в том числе такие опасные как сальмонеллез и холера, вирусный гепатит А, глистные инвазии и многие другие. Путь передачи этих инфекций называется фекально-оральным, и реализуется он через следующие механизмы:

- микробы попадают в организм вместе с едой;

-  при питье и использовании в быту недоброкачественной воды;

- при нарушении правил гигиены (микробы попадают в организм из-за немытых рук и использова­ния общих с больным человеком бытовых предметов).

Обычно механизмы передачи возбу­дителей сочетаются и взаимосвязаны.

Наиболее часто «болезни грязных рук» возникают в детском возрасте, и этому есть вполне объективные причины.

Во-первых, у малышей устойчивые гигиенические навыки еще не сформи­рованы. Дети могут забывать мыть руки после посещения туалета и каждый раз перед едой, они берут в рот различные предметы, пробуют на вкус дикорастущие ягоды и т.д.

Во-вторых, защитные функции детского организма находятся в стадии формиро­вания. Незрелость многих систем делает их уязвимыми перед неблагоприятными факторами окружающей среды. Например, в результате слабой выработки соляной кислоты в желудке и относительно низкой активности пищеварительных фермен­тов бактерии, вирусы и яйца гельминтов беспрепятственно проникают из желудка в нижележащие отделы пищеваритель­ного тракта. Поскольку проницаемость слизистой оболочки кишечника у детей довольно высока, токсические продукты легко преодолевают барьер эпителиальных клеток, выстилающих кишечник изнутри, и проникают в кровь. Иммунная систе­ма кишечника детей раннего возраста характеризуется слабой способностью к выработке защитных антител, которые могли бы уничтожать патогенные микробы.

Следует отметить, что пик заболевае­мости перечисленными инфекциями при­ходится на теплое время года (лето, нача­ло осени), поскольку в условиях высокой температуры воздуха размножаются не только сами микробы, но и их переносчики, в первую очередь различные насекомые. Кроме того, летом дети значительно больше времени проводят на свежем воздухе, где контактируют с песком, землей, а также животными. И наконец, в сезон фруктов, ягод и овощей значительно возрастает их потребление - увы, не всегда в хорошо обработанном и промытом виде.

**Профилактика болезней грязных рук**

Поскольку главной причиной развития заболеваний является пренебрежение правилами гигиены в быту, решающим фактором профилактики становятся аспекты воспитания ребенка, направленные на формирова­ние устойчивых гигиенических навыков. Личный пример и последовательное со­блюдение санитарных правил взрослыми членами семьи станут необходимой базой для формирования полезных стереотипов поведения ребенка. Требования таковы:

- Мытье рук с мылом после посещения туалета, после любых контактов с живот­ными, с землей и песком, по возвращении с улицы домой.

- Мытье рук с мылом перед каждым приемом пищи (даже если это небольшой перекус). Если  вы решили перекусить на улице, то еду необходимо держать в упаковке или салфетке. Если вы заренее знаете, что помыть руки ребенку не удастся, то необходимо заранее запастись влажными салфетками.

- Тщательное мытье фруктов, овощей и зелени перед употреблением. Ягоды (в том числе земляника, малина) обраба­тываются в 2 этапа: сначала их заливают чистой прохладной водой, затем воду сли­вают, а сами ягоды еще раз промывают под струей проточной воды.

**Учим ребенка мыть руки правильно**

Приучать ребенка мыть руки нужно с самого раннего детства. Уже в один год он должен иметь первые представления о пользе воды и личной гигиене. Умывая ребенка или купая его, обязательно говорите, зачем вы это делаете. Так ребенок начнет понимать, зачем нужна гигиена рук и какая от нее польза.

Когда ребенок научится самостоятельно стоять, в этот момент нужно обучить его навыкам мытья рук.

В два года ребенок уже будет в состоянии помыть руки без помощи родителей, но при этом вы должны находиться рядом с малышом и помогать ему в случае необходимости. Еще через год можно ослабить контроль, предоставив малышу возможность самостоятельно следить за гигиеной рук, однако иногда все же следует следить за его успехами в этом деле.

Важно не только привить ребенку навык мытья рук, но и дать ему понять, насколько гигиена рук важна для его здоровья. Не стоит пугать ребенка последствиями, которые его ожидают, если он не вымоет руки. Дети быстро делают свои выводы, поэтому, если не помыв руки, ребенок не испытает страшных последствий, о которых вы ему так часто говорили, то он сделает вывод, что все ваши истории выдуманные и мыть руки совсем не обязательно.

Гигиена рук должна быть для ребенка естественной частью его жизни, как и одевание и причесывание. После игры, прогулки, перед едой нужно обязательно напомнить ребенку, что он должен зайти в ванную и помыть руки. Кроме того, скажите ребенку, что с грязными руками ходить некрасиво.