

Учим ребенка правильно мыть руки

Каждый неравнодушный родитель, который заботится о здоровье своего ребенка, должен научить его правильно мыть руки, объяснить, зачем и как это нужно делать. Не откладывайте дело в долгий ящик, побеседуйте со своим чадом, тем более что есть повод – 15 октября отмечается Всемирный день мытья рук.

Казалось бы, всем известно, что перед едой нужно мыть руки. Однако по данным Детского фонда ООН получается, что не все придают личной гигиене большое значение - ежегодно в мире тысячи людей умирают от острых кишечных и респираторных заболеваний. Врачи бьют тревогу и призывают родителей с раннего детства приучать ребенка мыть руки. Такие нехитрые гигиенические меры способны снизить заболеваемость детей инфекционными и вирусными болезнями на 40%!



Зачем мыть руки

Большинство взрослых знают, что чистые руки - залог хорошего самочувствия и крепкого здоровья. На наших руках в течение дня скапливается рекордно большое количество болезнетворных бактерий, которые оказывают негативное воздействие на организм, вызывая многие болезни, называемые «болезнями грязных рук». Обычное рукопожатие способно привести к заражению кишечной инфекцией, поэтому взрослые люди стараются всегда мыть руки перед едой, после прихода с улицы домой и т. д.

Но маленькие дети еще ничего не знают о болезнях и других опасностях окружающего мира! Они не понимают, что такое вирус и инфекция, даже устрашающие истории о том, что если они не будут мыть руки, то в их животике поселятся страшные бактерии, как правило, не заставляют детей бежать в ванную. Для малышей мытье рук - дело скучное и неинтересное, поэтому нужно помочь им изменить свое мнение об этой процедуре.

Хитрости для привлечения внимания

Чтобы ваш малыш больше никогда не забывал мыть руки перед едой, попробуйте воспользоваться нашими советами:



1. Покажите малышу на личном примере, как нужно мыть руки. Пусть он смотрит, как вы берете мыло, тщательно намыливаете ладони, смываете мыльную пену с пальцев. Ему обязательно захочется сделать то же самое.

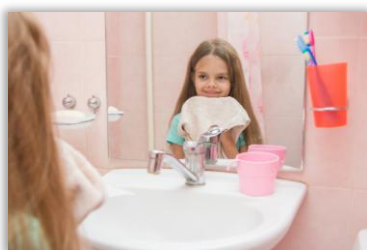
2. Придумайте сказку про злого микроба, который только и ждет момента напасть на тех детишек, которые не моют руки. Только не переборщите и не напугайте ребенка.

3. Купите вместе с малышом специальное мыло, которым будет пользоваться только он сам. Можете вместе украсить контейнер для мыла его любимыми наклейками из мультфильмов, раскрасить его красками, наклеить фигурки из пластилина. Не важно, что вы придумаете - главное, чтобы конечный результат ребенку понравился.

4. Наделите мыло малыша волшебными свойствами, проявите фантазию. Пусть ваше мыло придает храбрости или наделяет очарованием и красотой его обладателя.



5. Обеспечьте малышу комфортные условия для мытья рук. Если раковина находится слишком высоко - поставьте специальную устойчивую скамейку, опустите зеркало, чтобы ребенок мог себя разглядывать во время гигиенической процедуры.



6. Не забудьте про яркое и пушистое полотенце! Повесьте специальное полотенце для малыша, которым ему будет приятно вытирать свои мокрые ладошки.

7. Покажите ребенку, как нужно включать кран и регулировать температуру воды, если вы не хотите, чтобы малыш обжегся, или забыл выключить кран и затопил соседей.

8. Сочините ему стишок от имени благодарных чистых пальчиков, с которых малыш смыл все бактерии и грязь. Ему будет интересно и приятно послушать благодарности за свой «труд».



9. Не торопите ребенка, когда он моет руки. Пусть плещется в воде в свое удовольствие, так он быстрее запомнит, что руки мыть нужно постоянно.

10. Наконец, прочтите ребенку занимательную книгу про детскую гигиену. В современных книжных магазинах вы сможете подобрать книгу на свой вкус.

Как и когда мыть руки

Некоторые родители заставляют детей мыть руки только перед едой. Это неправильно. Ваше чадо обязательно должно производить эту гигиеническую процедуру в случаях:

- если он собирается что-нибудь приготовить;
- если он только что посетил туалетную комнату;
- если он вернулся с прогулки;
- если его катали на машине или в общественном транспорте;
- если он ползал по полу в квартире;
- если он контактировал с животными;
- если он чихнул, покашлял, при этом старался прикрывать рот рукой;
- если он каким-либо образом взаимодействовал с пищевыми отходами.

Если малыш носит линзы - он обязательно должен мыть руки перед тем, как их надеть. В случае, если ему предстоит выпить лекарство - мыть руки нужно обязательно. Ну и, конечно, при очевидном загрязнении ладоней ребенок должен воспользоваться ванной комнатой.

Мало знать, когда нужно мыть руки, нужно еще понимать, как правильно это делать. Ученые приводят статистику, которая утверждает, что правильно мыть руки умеют только около 5% взрослого населения планеты. Ведущие врачи-педиатры советуют придерживаться данного алгоритма при мытье рук:

1. Перед тем, как открыть кран с водой, нужно снять с рук кольца, браслеты, часы и закатать рукава.
2. Включить теплую, не слишком горячую воду, тщательно намылить пальцы, ладони, запястья, уделить внимание промежуткам между пальцев.
3. Мыть руки следует не торопясь, не менее 20 секунд.
4. Смыть образовавшуюся пену проточной водой, закрыть кран с водой тыльной стороной ладони.
5. Насухо вытереть руки полотенцем или воспользоваться сушилкой для рук.



Как выбрать хорошее мыло для детей

В идеале детское мыло должно быть приятным на ощупь, обладать вкусным ароматом и уместаться в ладони ребенка. Помимо этого, оно должно бережно удалять все микробы с кожи малыша, не раздражая и не травмируя кожные покровы. На прилавках магазинов представлено огромное множество жидкого и обычного, твердого мыла, выпускают также специальное мыло для детей, люди самостоятельно изготавливают мыло в домашних условиях. Как же не ошибиться с выбором?

- Не стоит заставлять малыша постоянно мыть руки антибактериальным мылом. Всех вредоносных бактерий такое мыло все равно не истребит, зато заметно подсушит детскую кожу. Если же на руках ребенка имеются порезы или царапины, то такое мыло будет способствовать проникновению внутрь организма различных инфекций.
- Твердые и ароматизированные сорта мыла также не желательны для детей. В состав твердого мыла входят щелочные компоненты, раздражающие кожу, а эфирное и ароматическое мыло в состоянии вызывать аллергическую реакцию у малыша.



- Детям лучше всего покупать специальное детское мыло, в состав которого не входят красители и вредные ароматизаторы, щелочные добавки и компоненты, способные вызвать аллергию. Если детское мыло твердой разновидности - следите за тем, чтобы мыльница позволяла мылу подсыхать, т. к. в ином случае бактерии могут начать размножаться. Если вы выбираете жидкое детское мыло, то удостоверьтесь в наличии хорошего дозатора.

Болезни грязных рук

Если не соблюдать личной гигиены и пренебрегать мытьем рук, можно заразиться самыми разнообразными заболеваниями, среди которых:

- **Пищевые отравления**, вызываемые особыми бактериями, которые вырабатывают энтеротоксин — ядовитое вещество, провоцирующее интоксикацию организма. Человека рвет, у него повышается температура, наблюдается диарея, он чувствует слабость и апатию.
- **Дизентерия**. Достаточно серьезное инфекционное заболевание, причиняющее множество страданий больному. Пациента рвет, он мучается острой болью в животе, диареей. Дизентерия вызывает обезвоживание организма, поэтому важно, чтобы больной пил много воды.
- **Энтерит**, который имеет схожую с отравлением симптоматику, но протекает энтерит гораздо тяжелее.
- **Вирусные гепатиты**, передающиеся фекально-оральным путем. Попадая в организм, болезнетворные бактерии поражают печень. Данное заболевание протекает тяжело, поврежденные клетки в организме больного не восстанавливаются.
- **Респираторные заболевания**, которые активизируются в межсезонье. Вирусы парагриппа, стрептококки, менингококки и т. п. поражают органы дыхания, а тщательное мытье рук может предотвратить заражение человека этими недугами.
- **Глистные инвазии** могут проникнуть в организм человека, если тот забыл помыть руки с мылом после контактного общения с животными. У зараженного наблюдается сбой в работе желудочно-кишечного тракта, слабость, рвота и тошнота, боли в мышцах и суставах.



Чтобы обезопасить своего ребенка от возможных инфекционных заболеваний, с детства постарайтесь привить ему привычку мыть руки. Дети, которые не забывают мыть свои ладошки, меньше болеют, их иммунитет достаточно хорошо выполняет свои защитные функции.

