

ЧИСТЫЕ РУКИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!!!

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА МЫТЬ РУКИ

Подумайте только, скольких предметов вы касаетесь ежедневно – двери, столы, пища, домашние животные. Сотни или тысячи других людей также не раз прикасались к этим предметам, и у них отнюдь не всегда были чистые руки. Таким образом, они передают инфекционные агенты на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня. Затем мы идем следом и собираем оставленные ими микробы собственными руками, которыми касаемся потом глаз, носа или рта и вскоре сами становимся зараженными.



Многие болезни, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др. Маленькие ручки вашего ребенка могут в любой момент подхватить инфекцию. Дети изучают и познают мир, но при этом могут вступить в контакт с болезнетворными микробами и заболеть, либо заразить других членов вашей семьи. Очень важно, чтобы привычка к мытью рук закрепилась у вашего малыша с самого раннего возраста. Ведь именно гигиена рук помогает сохранить здоровье не только самого ребенка, но и всех членов семьи.

Но как это делать? Ребенку следует пошагово объяснять и возможно показывать наглядно весь процесс. Детей следует учить мытью рук в игровой форме. Каждый раз, когда ребенок правильно моет руки, можно отмечать это на специальном листе с наклейками, а когда наберется определенное количество наклеек – выдавать ребенку специальный приз. Это поможет заинтересовать его. Всегда показывайте, что мыть руки важно и нужно на собственном примере. Всем известно, как часто дети повторяют вещи, которые взрослые говорят или делают.

Итак, как правильно мыть руки:

- закатываем рукава повыше;
- руки протягиваем под струю воды, смачиваем их;
- берем в руки мыло и намыливаем их до образования пены;
- трем руку об руку;
- смываем с рук пену большим количеством воды;
- проверяем, насколько хорошо вымыли руки;
- вытираем руки чистым и сухим полотенцем;
- опускаем рукава.

Эти правила известны многим детям, однако часть пунктов предпочитают не выполнять. Такие пункты, как намыливание рук и вытирание детьми осуществляется наспех, без особой тщательности. Весь процесс обучения должен осуществляться последовательно и начинать лучше с раннего возраста.

Во время мытья рук родителю стоит находиться рядом и следить за всем процессом. Если ребенок не справляется, то нужно ему помочь помыть руки в труднодоступных местах (запястья, тыльная сторона). Родительскую бдительность и контроль можно ослабить, когда ребенок достигнет трехлетнего возраста и научится самостоятельно правильно мыть руки. В этом возрасте достаточно будет периодически проверять успехи ребенка.

Ребенка не только важно научить мыть руки, но и сделать все возможное, чтобы он сам стал думать о том, насколько важна гигиена рук.

Напоминайте ребенку, что каждый раз после посещения туалета, прогулки, игры, перед едой нужно мыть руки.

Помощник врача-эпидемиолога

Елена Короткевич