

# Почему Нужно Мыть Руки

Всех нас с детства учили, что перед едой нужно мыть руки, но многие до сих пор не понимают, зачем это нужно. Ребята, ну неужели вы так наивны и думаете, что между приемами пищи вы не успеваете загрязнить поверхность рук и не нацеплять уйму микробов, из-за которых можно заболеть? Давайте мыслить здраво:

## Болезни от грязных рук:



Мыть руки нужно дабы не заболеть! Болезни, которые можно подцепить с невымытых рук: Гепатит, Холера, Брюшной Тиф или же обычную Дизентерию, которую в народе называют «болезнью грязных рук».

Неужели вам сложно вымыть руки и не слышать этих страшных названий?

Кроме вероятности заболевания болезнями вы должны понимать, что грязными руками нельзя прикасаться к лицу — очень легко можно получить раздражение или же кожное заболевание. Также увеличивается вероятность появления [прыщей](#).

И, вообще, грязные руки и ногти — это просто не эстетично и некрасиво! Нужно понимать самому, что мыть руки нужно вовремя и тщательно и прививать чистоту своим детям.

## Как правильно мыть руки:



Для того, чтобы правильно вымыть руки не нужно быть гением просто стоит тщательно вымывать всю поверхность рук.

- Для начала закатайте рукава, если такие имеются;
- Потом намочите руки и намыльте их так, чтобы появилась пена. Можно и даже нужно тереть руку об руку;
- Далее, уделите время на мытье рук, участков между пальцами, ладоней и запястий;
- Потом хорошенько смойте грязную мыльную пену и протрите руки насухо полотенцем или салфеткой;

Вот и все — у вас чистые руки =)

### Почему нужно мыть руки детям?

Опаснее всего, когда болеет ребенок. Заболеть можно очень просто — всего лишь раз не помыв ребенку руки. Последствия могут быть очень сложные. Поэтому родителям не стоит забывать не только о своей гигиене, но и о чистоте рук своего малыша.



Мыть руки ребенку довольно сложно, особенно если он боится воды, поэтому стоит приучать ребенка к мытью рук с самого мала. Нужно объяснить малышу, что эта процедура обязательна и очень полезна. Подавайте пример своему ребенку и всячески поощряйте, когда тот сам начнет мыть руки.

Если начать учить ребенка самостоятельно мыть руки с годовалого возраста, то к 2 годам вы сможете наблюдать, как ваш малыш умело справляется с мылом, водой и грязью на своих руках.