**Чистые руки-залог здоровья!**

Болезни, которые передаются человеку через руки, объединяют в одну группу: болезни «грязных рук». Многим кажется, что это какие-то несерьезные заболевания, однако такие состояния крайне опасны. Так, по данным ВОЗ, каждый год в мире такими болезнями заражаются миллионы людей. Ведь бактерии на коже рук размножаются в геометрической прогрессии. «Болезни «грязных рук» - это преимущественно группа кишечных инфекций. Речь может идти как про вирусы, так и про бактерии. Сюда относят разнообразные заболевания - брюшной тиф, гепатит, сальмонеллез.

Брюшной тиф - патология, которая может проявляться как у взрослых, так и у детей. Попадает внутрь через зараженную воду, пищу или грязные руки. После инфицирования могут ощущаться лихорадка, общая интоксикация, затем появляются более или менее характерные симптомы в виде сыпи.

Гепатит - в данном случае, когда связывают болезнь с грязными руками, имеют в виду подтип А. Это вирусное заболевание печени. Попав в организм, вирус некоторое время внедряется и адаптируется к новым условиям, затем уже начинает размножаться активнее. Появляются слабость, головная боль, слабость в мышцах, тошнота, повышенный кожный зуд, повышение температуры тела.

Сальмонеллез - это кишечная инфекция, которую могут вызывать многие возбудители из рода сальмонелл. Отличается выраженной интоксикацией и симптоматикой поражения желудочно-кишечного тракта. Определяется такая патология следующими признаками: повышенной температурой тела до высоких цифр, головной болью, слабостью, болями схваткообразного характера, тошнотой и рвотой.

Главное - это соблюдение личной гигиены. То есть банальное мытье рук. Правила профилактики болезней грязных рук максимально просты:

* Следует мыть руки перед приготовлением пищи и перед тем, как садиться за стол;
* Необходимо уделять время гигиене рук после походов в туалетную комнату;
* Обязательно нужно обрабатывать продукты тщательно;
* Мыть руки требуется после возвращения с улицы;
* Обрабатывать руки по мере необходимости и по возможности в транспорте или магазинах и прочих присутственных местах.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.