# Чем могут быть опасны грязные руки. Полезная информация и советы для детей



Взрослые всегда следят за тем, чтобы у детей были чистые руки. Действительно, следить за этим очень важно. Наши руки сильно пачкаются не только на улице или во время игры — они пачкаются даже дома.

А оставлять их грязными опасно, ведь на руках собира­ются многочисленные микробы. Возьмёшь нечаянно грязные пальцы в рот — попадут в твой организм тысячи болезнетворных микробов. А они могут вызвать у тебя и расстройство желудка, и воспаление кишечника, и боль в животе.

Если грязь попадёт в глаза, они могут сильно воспалиться — потребуется длительное лечение. Грязные руки могут стать причиной очень многих неприятных болезней в твоём организме, поэтому ***мыть руки необходимо как можно чаще.*** Это, конечно, не означает, что тебе постоянно надо бояться испачкать свои руки во время игры или работы. Ты можешь играть, сколько захочешь, и пачкать руки в чём угодно, но никогда не три грязными руками глаза и не бери грязные пальцы в рот!

**Запомни такие несложные правила:**

• всегда мой руки перед едой;

• возвращаясь домой после занятий в школе или прогулки, первым делом вспомни о том, что надо вымыть руки. Если на прогулке или во время игры твои руки сильно испачкались, вымой руки с помощью щётки и обязательно удали грязь из-под ногтей;

• если во время еды твои пальцы запачкались чем-либо жирным или липким, их необходимо снова вымыть, чтобы не оставлять на одежде, мебели и стенах некрасивых пятен и следов;

• не забывай мыть руки перед посещением туалета и после него;

• мой руки перед сном.