**Рекомендации родителям**

«Топ самых грязных вещей, с которыми мы ежедневно контактируем»



В процессе жизнедеятельности мы бесчисленное количество раз дотрагиваемся до предметов, на поверхности которых находятся сотни тысяч болезнетворных бактерий. При несоблюдении такой простой меры, как мытье рук, мы рискуем столкнуться с дизентерией и пищевыми отравлениями, энтеритом и прочими неприятными заболеваниями. К тому же, забывая мыть руки, мы становимся переносчиками инфекций. Абсолютно любая поверхность заселена микроорганизма. Но одними из самых загрязненных являются вещи, которыми мы пользуемся ежедневно.

**Мобильный телефон**является одним из самых загрязненных микроорганизмами предметов. Ведь мы пользуемся этим устройством в любом месте и в любое время, независимо от того, где мы находимся – в общественном транспорте, магазине, на улице и пр. Для того, чтобы минимизировать контакт с мобильным телефоном, в общественных местах пользуйтесь гарнитурой. Для протирания поверхности телефона используйте салфетки с антибактериальным эффектом. Можно воспользоваться и дезинфицирующим средством, предварительно распылив его на ветошь/ватный диск.

**Деньги.**Ученые установили, что на 1 см2 денежной банкноты находится более 300 000 микроорганизмов. А Вы только представьте, через сколько рук могла пройти купюра, прежде чем она попала Вам. Это могут быть сотни и даже тысячи рук. Чем старее купюра, тем больше на ней патогенных микроорганизмов. Во избежание распространения микроорганизмов по вещам храните деньги в кошельке.

**Губка для мытья посуды.**На губке остаются частички пищи, которые подвергаются процессу гниения, а сама губка – мокрая и теплая, все это в совокупности делает обычную губку для мытья посуды идеальной средой для размножения патогенных микроорганизмов. Не экономьте на губках, меняйте ее как можно чаще! После мытья посуды губку следует хорошо отжать и хранить в специальном пластиковом контейнере (лучше закрытом, но имеющем отверстия для доступа воздуха).

**Зубная щетка.**Удаляемый при помощи щетки зубной налет и частички пищи не всегда смываются со щетинок. И со временем на щетке поселяются миллионы бактерий, следовательно, зубная щетка становится потенциальной угрозой для нашего здоровья. Меняйте зубную щетку каждые два месяца.  Хранить щетку нужно только в вертикальном положении, для того, чтобы с нее стекала вода. Чтобы максимально себя обезопасить, хотя бы раз в два дня опускайте зубную щетку в ополаскиватель для полости рта. Также можно опустить щетку на пару минут в кипяток. Не стоит забывать и о подставке для зубных щеток, ее тоже необходимо регулярно мыть горячей водой и обрабатывать обеззараживающими средствами (например, содовым раствором).

**Ручки корзинок и продуктовых тележек.**Продуктовой тележкой, как и продуктовой корзиной, пользуются миллионы покупателей, вследствие чего ручки корзин и тележек «кишат» опасными микроорганизмами. Только представьте, через сколько рук они проходят. В полной мере это относится и к поручням в общественном транспорте, к перилам лестниц и эскалаторов, к кнопкам лифта, пистолетам на автозаправках и, особенно, к дверным ручкам. Сразу по возвращению домой тщательно вымойте руки. Носите с собой дезинфицирующее средство или влажные салфетки, которыми Вы сможете воспользоваться в любой момент.

**Клавиатура и мышка**– настоящий рай для микробов любого вида. На 1 см2 клавиатуры проживает более 500 000 бактерий. Это же касается и компьютерной мышки. Хотя бы раз в неделю устраивайте клавиатуре и мышке генеральную уборку. Особенно это касается тех компьютеров, за которыми работает несколько пользователей. Не забывайте также протирать мышку и клавиатуру. Для этого можно использовать слабый мыльный раствор или дезинфицирующие средства.

**Кровать.**Кожа человека шелушится, и отделяющиеся от кожи чешуйки остаются буквально везде, в том числе и на кровати. Также во время сна мы потеем, создавая благоприятные условия для размножения различных возбудителей инфекций. Заправляя кровать каждое утро, Вы защитите постельное белье от оседания пыли и прочего мусора. Не стоит это делать сразу после пробуждения. Следует оставить постель на какое-то время открытой для того, чтобы она проветрилась. Поскольку постель, из которой только что встал человек остается теплой и влажной в течение некоторого времени. Застелив ее сразу, мы создадим идеальные условия для размножения патогенных микроорганизмов. Меняйте постельное белье не реже, чем раз в две недели.

Это далеко не полный список предметов, на которых обитают сотни, тысячи и даже миллионы микроорганизмов. Просто помните о простых правилах личной и общественной гигиены.

*Анна Пигулевская,*  
*фельдшер-валеолог*  
*отдела общественного здоровья*  
*Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*