

Синоптики обещают по-настоящему теплые дни.

А мы напоминаем, как пережить жару без ущерба для здоровья.

Жара создаёт идеальные условия для размножения бактерий, а значит, наш иммунитет подвергается серьёзным испытаниям.

Мы часто думаем об опасности кишечных инфекций из-за скоропортящихся продуктов на пикнике или о солнечном ударе. Но забываем о главном «транспорте» для микробов — наших собственных руках.

Почему летом важно мыть руки чаще?

Вспомните, сколько раз за день вы касаетесь дверных ручек в магазине, поручней в транспорте, расплачиваетесь наличными или жмёте руку коллегам? В обычную погоду это риск. А в +30 °С этот риск умножается на два:

✓Потоотделение. На влажной коже бактерии размножаются в разы быстрее.

✓Открытая одежда. Мы чаще касаемся голыми руками поверхностей в общественных местах.

✓Отдых на природе. Контакты с песком, землёй, водой и животными становятся регулярными.

Всё это многократно увеличивает шансы подхватить не только ОРВИ, но и острые кишечные инфекции.

Чтобы лето оставило после себя только приятные воспоминания, соблюдайте простые, но эффективные правила:

1. Мойте руки правильно и вовремя. (перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета, возвращения с улицы, поездки в общественном транспорте и контакта с деньгами).

2. Используйте антисептик. Если поблизости нет мыла и воды (на прогулке, в парке, на пляже), всегда имейте при себе санитайзер или антибактериальные салфетки.

3. Не трогайте лицо. Старайтесь как можно реже прикасаться к глазам, носу и рту немытыми руками. Это прямой путь для вирусов и бактерий!

4. Следите за чистотой гаджетов. Наш смартфон — это третья рука. Экран копит

тысячи бактерий, которые потом легко перекочёвывают на кожу лица. Регулярно протирайте его специальными салфетками.

5. Сушите руки. После мытья тщательно вытирайте их личным или бумажным полотенцем. Влажные руки собирают грязь гораздо активнее сухих.

Чистота рук — это не просто правило хорошего тона, а важнейший элемент заботы о своём здоровье и здоровье близких.