Перше та основне правило гігієни – регулярне миття рук з милом, особливо перед кожним прийомом їжі, після відвідування туалету та повернення з громадських місць. Змалечку дітям варто пояснювати, що людина бере руками різні предмети: олівці, книги, зошити, м’ячі, гладить тварин, торкається меблів та ручок дверей тощо. На всіх цих предметах є бруд та мікроби, які часто залишаються на шкірі пальців та долоні. Якщо їсти немитими руками чи торкатися обличчя, збудники хвороб можуть потрапити в організм.

Дотримуючись п'яти простих порад дитина захистить свій організм від збудників [поширених хвороб](https://moz.gov.ua/article/health/vid-jakih-hvorob-zahischajut-chisti-ruki" \t "_blank): спершу потрібно намочити руки водою, потім намилити до утворення піни, ретельно потерти протягом щонайменше 20 секунд, змити та витерти насухо одноразовою серветкою.

Розказуйте дитині, як правильно мити руки:

* закочуємо рукави вище;
* руки простягаємо під струмінь води, змочуємо їх;
* беремо в руки мило і намилюємо їх до утворення піни. При цьому стежте, щоб дитина не забувала намилити тильну сторону долоні, між пальцями, під нігтями та зап’ястя. Користуватись потрібно тією мильницею, в якій мило може висихати, а не тими, в яких воно завжди знаходиться в мокрому стані.
* тремо руку об руку;
* змиваємо з рук піну великою кількістю води;
* перевіряємо, наскільки добре вимили руки;
* витираємо руки чистим і сухим паперовим рушником чи серветкою;
* закриваємо кран паперовим рушником чи серветкою;
* перевіряємо сухість долонь, для цього притискаємо до щік руки тильною стороною.

Як діти, так і більшість дорослих не задумуються про те, що закривають кран після миття чистими руками і таким чином мікроорганізми можуть знову потрапити на руки. Варто користуватися паперовою серветкою.

Якщо мило та вода недоступні, можна використовувати дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту. Ці засоби прості у використанні та швидко зменшують кількість мікроорганізмів на руках, проте вони не забезпечують захист від усіх типів бактерій, вірусів. Важливо, щоб діти використовували їх лише у разі потреби і за призначенням, адже ці засоби можуть нашкодити при попаданні в очі або в рот.

Догляду потребують і нігті на пальцях рук та ніг. Дітей потрібно вчити регулярно підстригати та чистити нігті, а також не дозволяти гризти нігті.

