**Как защитить кожу рук во время уборки. Советы и рекомендации.**

Трудно переоценить важность чистоты и порядка в жилище. Именно они являются залогом домашнего уюта и здоровья всех членов семьи. Однако любая хозяйка знает, что каждый раз делая уборку в доме, она рискует красотой и здоровьем своих рук.

Руки первые поведают окружающим о возрасте женщины, образе её жизни, ухоженности, потому что, как правило, они оказываются беззащитными против пагубного воздействия синтетических моющих средств, содержащих активные кислоты и щёлочи, а также пыли и грязи. Если ко всему прочему упомянуть ремонтные работы, перестановку мебели, которые также не обходятся без участия женщины, а вслед за ними появление царапин, ссадин, микротрещин, расслоение ногтей, то перспектива сохранить руки красивыми и молодыми кажется такой далёкой.

**Защита рук – залог их молодости и красоты**

К счастью, следование определённым правилам поможет не только избежать многих повреждений кожи рук, но и при проведении регулярной профилактики сделает её мягкой и шелковистой.

Первое, что нужно всегда помнить и соблюдать, это защита рук. Для этого необходимо использовать перчатки. Для влажной уборки отлично подойдут прочные резиновые перчатки, для работ с сухими поверхностями будут полезны хлопчатобумажные. В случаях, когда необходима хорошая чувствительность пальцев, можно использовать тонкие нестерильные перчатки, которые продаются в любой аптеке.

В некоторых работах, когда наличие варежек или перчаток на руках совсем уж неудобно, можно нанести на кожу специальный защитный крем, образующий плёнку, которая создаёт барьер от проникновения пыли и бактерий. После окончания процесса данный крем легко смывается тёплой водой.

Необходимо избегать контакта рук с сильнодействующими химическими веществами ( например, растворитель, ацетон, активные кислоты и другие), но если это уже случилось, следует тщательно вымыть пальцы и ладони с помощью слабощелочного мыла, которое частично нейтрализует действие вышеупомянутых химикатов.

Каждый раз после наведения порядка в доме, руки необходимо тщательно вымыть тёплой водой с использованием антисептического мыла, изготовленного из травяных экстрактов, например, алоэ вера, ромашки, календулы. Регулярное применение мыла, содержащего в своём составе глицерин, сделает кожу мягкой и нежной.

Завершающим этапом является обязательное смазывание рук питательным кремом. Содержащиеся в его составе полезные вещества способствуют регенерации клеток кожи, делая её бархатной и эластичной.

Несмотря на ежедневные домашние хлопоты, пусть ваши руки всегда остаются здоровыми, красивыми и ухоженными!