

15 октября - Всемирный день чистых рук



«Чистые руки спасают жизнь»

Каждый год 15 октября мир отмечает необычный праздник – **Всемирный День Мытья Рук**. Решение о ежегодном проведении такого дня принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году, и главная *задача* этого дня – привлечь внимание к своевременному и правильному мытью рук, ведь это самый эффективный способ не только защитить себя от заболеваний, но и остановить их рост.

Цель Всемирного дня чистых рук - пропагандировать необходимость частого и правильного мытья рук населением земного шара, поскольку тщательное мытье рук водой с мылом помогает бороться с большим количеством инфекционных заболеваний.

Грязные или плохо вымытые руки могут *способствовать передаче и заражению острыми респираторными инфекциями и гриппом, вирусными гепатитами, дизентерией и целого ряда других инфекционных заболеваний.*

Мытье рук с мылом является одним из самых простых, доступных и эффективных способов предотвращения острых кишечных инфекций и других заболеваний и поэтому является одной из важнейших составляющих личной гигиены каждого человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения простое мытье рук ***предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всем мире.***

Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться
- от 2 млн до 140 млн бактерий;
- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;

- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!
- самыми «грязными» предметами признаны деньги, телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света;
- у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом;
- у мужчин руки «чище», чем у женщин.

Существует множество заболеваний, которых можно избежать, если вовремя помыть руки. Одно из таких заболеваний в простонародье называется *«болезнью грязных рук»*, а в медицине – *дизентерией*. *Брюшной тиф, холера, острые кишечные инфекции, гепатит А,Е, респираторные инфекции* – все эти болезни также являются результатом плохого мытья рук.

Санитарно-эпидемиологическая служба в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:

- смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину;
- трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;
- продолжайте тереть руки еще 15 секунд;
- смойте мыло под проточной водой;
- высушите руки при помощи полотенца (лучше бумажного), также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи *до 90% микроорганизмов* и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например, вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций *снижается до 40%*.

Помните, что даже, если Вы исправно моете руки, не всегда такие правила соблюдают окружающие люди, которые дотрагиваются до тех же предметов, что и вы, например, в транспорте, в магазинах, на работе.

Мойте руки с мылом:

- до, во время и после приготовления пищи;
- перед принятием пищи;
- после ухода за больным членом семьи;
- перед тем, как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;
- после посещения туалета;
- после смены подгузников или ухода за детьми;
- после кашля, чихания, очищения носа;
- после ухода за животными;
- после обращения с бытовыми отходами;

- после возвращения домой с улицы.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение **обычному мылу без антибактериальных свойств (лучше жидкое мыло с дозатором)**. Убедительных научных доказательств снижения инфекционной заболеваемости при домашнем использовании мыла с антибактериальными свойствами не получено, при этом длительное использование такого мыла нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что приводит к снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

Заботьтесь о чистоте Ваших рук!

Врач-эпидемиолог службы
главного врача-диетолога

О.И. Кондратова

