

Всемирный день гигиены рук

За день руки человека контактируют с десятками и сотнями самых разных поверхностей. Болезнетворные бактерии, вирусы, яйца паразитов скапливаются на коже рук, а затем могут попасть в организм человека и вызвать различные заболевания. Какие болезни передаются через грязные руки чаще?

1. **Острые кишечные инфекции** — холера, дизентерия, брюшной тиф, лямблиоз, сальмонеллез, гепатит А, ротавирусная, норовирусная инфекции и др.

2. **Гельминтозы (глисты)** — самые распространенные гельминты — аскариды и острицы, но у людей обнаруживают не один десяток других видов этих организмов.

3. **Инфекции с основным путем передачи — воздушно-капельным** — корь, ОРВИ, скарлатина, грипп, краснуха, дифтерия, ветряная оспа и др.

В 2008 году Генеральная ассамблея Организации объединенных наций (ООН) совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Детским фондом ЮНИСЕФ приняла решение о ежегодном проведении Всемирного дня гигиены рук. Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье человека и проходит под девизом **«Чистые руки спасают жизнь!»**

Дату выбрали соответствующую — **5 мая (05.05.)** в честь 5 пальцев на каждой из рук человека.

В 2023 году Всемирный день гигиены рук проходит под девизом **«Ускоряйте действия вместе. СОХРАНИЙ ЖИЗНИ — Мойте руки»** — вместе мы можем ускорить действия по профилактике инфекций и устойчивости к противомикробным препаратам в здравоохранении и создать культуру безопасности и качества, в которой улучшение гигиены рук будет иметь первостепенное значение.

Чтобы предотвратить передачу инфекционных микроорганизмов гигиена рук должна выполняться наиболее эффективным способом с использованием правильной техники с легкодоступными продуктами. Достаточно тщательно мыть руки обычным мылом, чтобы обезопасить себя и окружающих от большого количества заболеваний.

Мытье рук — это очень важный аспект гигиены. Правильное и регулярное соблюдение гигиены играет огромную роль в профилактике многих инфекционных заболеваний.

Напомним в каких случаях необходимо мыть руки:

1. Непосредственно перед едой и приготовлением пищи.
2. После прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи).
3. После прикосновения к мусору.
4. После посещения магазинов, транспорта и других общественных мест.
5. После уборки квартиры.

6. После того, как высморкались, чихнули или кашлянули.
7. После туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредоносных бактерий и микроорганизмов.
8. После прикосновения к деньгам.
9. После того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет.
10. После контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями.
11. После взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам.
12. Перед и после дезинфекции, перевязки и обработки раны, а также любой медицинской процедуры или массажа.
13. Перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их с мылом?

1. Помыть руки просто водой. Это не очень эффективно, но во всяком случае лучше, чем не мыть совсем. Кстати, сама вода должна быть теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу.
2. Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом.
3. Воспользоваться антисептическим гелем (санитайзером) для рук. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими). Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта. Продолжительность процедуры 20-30 секунд.

Есть ли разница в какое время года человек чаще должен мыть руки?

Разницы нет:

- в теплое время года человек чаще может заболеть бактериальной инфекцией — бактерии любят теплую температуру окружающей среды,
- в холодное время года человек чаще может заболеть вирусной инфекцией — вирусы хорошо сохраняются во внешней среде при низких температурах.

Важно! Под кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий.

Мойте руки!

Чистые руки сохраняют здоровье и спасут жизнь!