15 октября - Всемирный день чистых рук

«Чистые руки – залог здоровья!»

Всемирный день чистых рук отмечается каждый год 15 октября, начиная с 2008 года. Идея этой даты принадлежит Генеральной Ассамблее ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения.

Основная цель ежегодного **Всемирного дня чистых рук**, который проходит под девизом «***Чистые руки спасают жизнь***» - привлечь людей к участию в изменении привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с многочисленными заболеваниями.

По данным исследователей, на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих.

Мытье рук с мылом - это самое эффективный и самый дешевый способ защититься от множества инфекционных заболеваний, в том числе таких грозных, как холера и пневмония.

С появлением мыла эпидемии перестали уносить такое количество жизней на планете, как раньше.

В исследованиях британских ученых было показано, что у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин. Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

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% при регулярном мытье рук.

Как нужно мыть руки?

- смочите руки теплой водой, намыльте их кусковым мылом или нанесите небольшое количество жидкого мыла;

- хорошенько потрите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание межпальцевым промежуткам, пространству под ногтями;

- продолжайте тереть руки еще 15-20 секунд;

- смойте мыло под проточной водой;

- тщательно высушите руки бумажным, тканевым полотенцем или, используя электросушитель

- используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.

Когда нужно обязательно мыть руки?

- перед приготовлением и приемом пищи;

- после прикосновения к сырым продуктам, в т.ч. мясу, рыбе;

- после посещения туалета;

- после прихода с улицы;

- после чихания и очищения носа;

- после посещения общественных мест;

- после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекции, прежде всего, денежными купюрами;

- после ухода за больным человеком, смены подгузников;

- после уборки помещения;

- после общения с животными, в т.ч. домашними.

В экстремальных ситуациях, при отсутствии проточной воды и мыла нужно пользоваться влажными бактерицидными салфетками или дезинфицирующими жидкостями для обработки кожи рук.

Мытье рук должно стать естественной привычкой для каждого человека.

Будьте примером, а не источником инфекции!

Заботьтесь о здоровье своем и здоровье Ваших близких - регулярно мойте руки с мылом!

Помните, чистые руки – залог вашего здоровья!

Памятка населению: «Чистые руки-залог здоровья»

Мытье рук с мылом - это самое эффективный и самый дешевый способ защититься от множества инфекционных заболеваний, в том числе таких грозных, как холера и пневмония.

Как нужно мыть руки?

- смочите руки теплой водой, намыльте их кусковым мылом или нанесите небольшое количество жидкого мыла;

- хорошенько потрите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание межпальцевым промежуткам, пространству под ногтями;

- продолжайте тереть руки еще 15-20 секунд;

- смойте мыло под проточной водой;

- тщательно высушите руки бумажным, тканевым полотенцем или, используя электросушитель

- используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.

Когда нужно обязательно мыть руки?

- перед приготовлением и приемом пищи;

- после прикосновения к сырым продуктам, в т.ч. мясу, рыбе;

- после посещения туалета;

- после прихода с улицы;

- после чихания и очищения носа;

- после посещения общественных мест;

- после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекции, прежде всего, денежными купюрами;

- после ухода за больным человеком, смены подгузников;

- после уборки помещения;

- после общения с животными, в т.ч. домашними.

Будьте примером, а не источником инфекции!