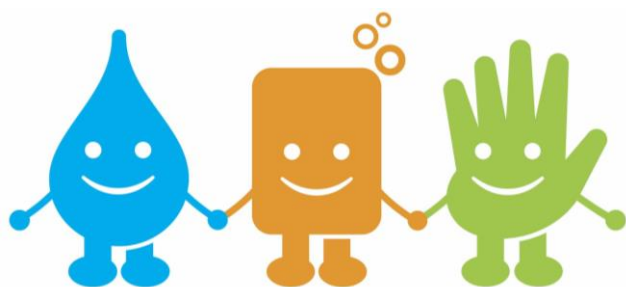


## 15 октября – Всемирный день чистых рук

Руки человека – один из основных способов взаимодействия человека с внешним миром. По инициативе Всемирной организации здравоохранения и Генеральной ассамблеи ООН совместно с ЮНИСЕФ 15 октября отмечается «Всемирный день чистых рук».



Впервые данная инициатива была реализована в 2008 году. Основная цель всемирного дня чистых рук – привлечь внимание к простой гигиенической процедуре – мытьё рук с мылом, донести важность и значимость своевременного и правильного мытья рук, закрепив среди детей и взрослых эту полезную привычку.

Грязные руки являются фактором передачи целого ряда инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, а также ОРВИ и гриппа. Передача осуществляется как напрямую – через грязные руки, так и опосредованно через контаминированные (загрязненные) поверхности, мягкие игрушки, мобильные телефоны, клавиатуры и компьютерные мыши, письменные столы, средства обихода и многие другие предметы и поверхности, которые нас окружают.

Простая процедура мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и значительно снижает риск передачи инфекций контактно-бытовым путем. Мытьё рук – это один из самых эффективных и доступных способов предотвращения острых кишечных инфекций, воздушно-капельных инфекций (ОРВИ, грипп) и других заболеваний.

### **Как правильно мыть руки?**

1. Снимите с рук украшения, часы
2. Закатайте повыше рукава
3. Смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла)
4. Вспеньте мыло и обрабатывайте поверхность рук в течение 15-20 секунд (уделите внимание тыльной стороне ладоней, запястьям, пальцам, участкам между пальцами, пространствам под ногтями)
5. Смойте мыльную пену водой
6. Высушите руки чистым сухим или одноразовым полотенцем
7. Прежде чем закрыть кран чистыми руками, оботрите его салфеткой или используйте салфетку (бумажное полотенце), чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.

## Когда нужно мыть руки?

- после возвращения с улицы, посещения общественных мест, транспорта;
- до, во время и после приготовления пищи;
- перед едой;
- после посещения туалета;
- после прикосновения к животным;
- после ухода за больным, контакта с его одеждой, вещами и выделениями;
- до и после ухода за детьми;
- перед обработкой ран и порезов на коже;
- после чихания, кашля, очищения носа;
- после контакта с деньгами;
- после уборки и контакта с бытовыми отходами.



Существует множество профессий, в которых соблюдение гигиены рук особенно важно – это работники организаций, деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией пищевых продуктов и питьевой воды, медицинские работники, сотрудники детских организованных коллективов – соблюдение гигиены рук – это профессиональная обязанность работников таких организаций. Гигиена рук – это первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением инфекций.

Содержать руки в чистоте просто, важно не забывать мыть руки и сделать эту процедуру естественной – как дома, так и вне его. Чистые руки – здоровая жизнь!