

15 октября – Всемирный день чистых рук

Всемирный день чистых рук (Global Handwashing Day) проводится 15 октября. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его.



Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Различные инфекционные агенты могут длительное время сохраняться во внешней среде, на различных предметах (игрушки, двери, столы, поручни в общественном транспорте, дверные ручки, денежные купюры, банкоматы) и главное — на руках. В течение дня человек соприкасается с множеством различных предметов, тем самым

подвергается потенциальному риску заражения различными инфекционными заболеваниями - острыми кишечными инфекциями, гепатитом А, дизентерией, брюшным тифом, респираторными заболеваниями, гриппом, а также некоторыми глистными инвазиями. Простая гигиеническая процедура, а именно мытьё рук с мылом, помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем.

Когда следует мыть руки

- при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте;
- после контакта с больными людьми (в особенности, болеющими инфекциями);
- если Вы чихаете или кашляете, прикрывая рот рукой;
- перед началом работы и по мере их загрязнения;
- после посещения туалета и перед едой;
- перед приготовлением еды и до приема пищи, после прикосновения к сырому мясу и рыбе, при контакте с внешней тарой;
- при смене операции (при переходе от сырых продуктов к готовым);
- после прикосновения к волосам, носу, ушам, глазам;
- после курения или приема пищи;

- после прикосновения к животным, в том числе к собственным, а также после уборки; после контакта с грязной обувью или ветошью, с землёй;
- после работы с мусорными отходами, химикатами или инструментами для уборки.

Как правильно мыть руки

- намочите руки водой, по возможности теплой, намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину; пользуйтесь той мыльницей, в которой мыло может высыхать, а не теми, в которых оно всегда находится в мокром состоянии);
- трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, области между пальцев и под ногтями;
- продолжайте тереть руки еще 15 секунд; не забудьте тщательно вымыть не только ладони, но и их тыльную сторону и запястья;
- смойте мыло под проточной водой;
- высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран.
- как можно чаще меняйте полотенце для рук – оно всегда должно быть сухим и чистым.

Чтобы привлечь ребёнка к регулярной процедуре надо на личном примере показывать, как нужно мыть руки. Объясните ребенку, как правильно включать и выключать воду, научите его регулировать температуру; придумайте сказочные свойства, присущие мылу, купите и прочитайте веселую книгу о детской гигиене. Создайте условия для мытья рук, около раковины должен стоять устойчивый стульчик или скамейка, чтобы малыш чувствовал себя комфортно и его ручки не были подняты вверх во время мытья рук .

Чистые руки — спасают жизни!