



5 мая - Всемирный день гигиены рук

«Всемирный день чистых рук проводится ежегодно с 2008 года. Основная цель ежегодного Всемирного дня чистых рук, который проходит под девизом «Чистые руки спасают жизнь» - привлечь школьников к участию в формировании здоровых привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с различными инфекционными заболеваниями.

Некогда надоедливое родительское выражение «Помой ручки!» засело в памяти каждого из нас. Став родителями, мы забываем о надоедливости этих слов и применяем их к своим детям. Однако часто такие слова бесполезно звенят в воздухе, поскольку малыши просто не понимают важности мытья рук как после туалета, мест скопления людей, так и перед тем, как сесть кушать, чтоб защитить себя от различных болезней. По данным исследований, на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают целый ряд инфекционных и паразитарных заболеваний.

Опасные жители рук

У человека руки – это своеобразное «временное жилище» огромного числа опасных для человеческого здоровья микроорганизмов, которые могут вызвать разнообразные заболевания:

- **Вирусные инфекции** (корь, ОРВИ, скарлатина, грипп, краснуха, дифтерия, ветряная оспа) обычно «путешествуют» по воздуху. Но тактильно такие заболевания передаются не реже. Например, микробы, попавшие на руки или иные поверхности при кашле или же чихании, затем могут попасть к здоровому человеку через рукопожатие или же соприкосновение с «зараженным» предметом. А оттуда же и в рот, и вовнутрь организма;

- **Кишечные инфекции** (холера, дизентерия, желтуха, брюшной тиф, лямблиоз сальмонеллез) также попадают в организм через руки, после прикосновения к загрязненным предметам, а также путем употребления зараженного мяса животных, несвежих продуктов, а еще во время общения с больными зверушками;

- **Гельминтозы** довольно распространены, поскольку яйца глистов могут поджидать «жертву», как на фруктах, так и в песочнице, которую кошки, и собачки используют туалет. Глисты могут передаваться даже через денежные купюры. Поселившись на руках, без их тщательного мытья, их яйца попадут прямо в человеческий кишечник, где уже и начнут плодиться;

- **Конъюнктивиты** также легко попадают от одного человека к другому без соблюдения обычных правил собственной гигиены;
- Ячмень также излюбленным местом размножения «считает» грязные, а также влажные руки.



Интересно!



• Ученые выяснили, что на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном.

• У тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников.

• Самыми «грязными» предметами являются общие телефоны, письменные столы, кнопки лифта, а также дверные ручки и выключатели света.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов.

• Европейскими исследователями было установлено, что лишь половина мужчин и только три четверти женщин моют руки после посещения туалета.

Гигиена рук, несомненно, обязательна, ведь своевременное качественное мытье рук с антибактериальным хорошим мылом считается очень эффективным способом уничтожения опасных микробов, что защитит семью каждого из нас от разных инфекций. Даже опасную эпидемию можно пережить, не заразившись, если четко следовать правилам мытья рук.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств.

Мыть руки следует не меньше полминуты, а лучше намылить и смыть руки несколько раз, не забывая вымывать грязь из-под ногтей. В конце следует всегда вытирать руки насухо. Помните, чистые руки – залог здоровья вас и ваших детей.

Когда обязательно мыть руки:

Перед:

- приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;
- использованием контактных линз для глаз;
- обработкой ран;
- приемом лекарств.

После:

- контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка, пыль и т.д.);
- похода в туалет и смены подгузника у ребенка;
- работы с сырыми пищевыми продуктами, особенно после мяса;
- контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;
- контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна);
- контакта с грязной поверхностью, предметом (земля, канализация и т.д.)
- использования лекарственных средств или медицинских инструментов.
- обработки ран;

Сегодня призыв «чаще мыть руки» актуален как никогда, потому что, в условиях пандемии, мытье и обработка рук антисептиком становится вопросом выживания!

Эксперты ООН предупреждают, что именно регулярное мытье рук ежедневно спасает и ещё спасёт тысячи жизней!