

15  
октября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

## Всемирный день чистых рук

Детский фонд ООН официально объявил 15 октября Всемирным днем мытья рук. Как отмечают эксперты ООН и ВОЗ, проблема невымытых рук имеет катастрофические последствия, если рассматривать ее в мировом масштабе.

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Их мы пожимаем при встрече, ими касаемся самых разных предметов: дверных ручек, перил лестниц, кнопок лифта, поручней в общественном транспорте, денежных купюр. Все эти вещи далеко не стерильны, на них нашли пристанище тысячи микроорганизмов.

Предметы в квартире – не исключение. Особенно загрязнены микробами клавиатура и компьютерная мышь, пульты для дистанционного управления различными устройствами, мобильные телефоны, а на кухне – губки для мытья посуды и кухонные полотенца. Прика-

саясь ко всем этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.

Обычное мытье рук не только помогает предупредить заражение инфекциями, но и делает нашу жизнь более комфортной, приятной и безопасной.

Не все микробы, находящиеся на руках, одинаково опасны. Более того, большая часть из них, наоборот, поддерживает наши руки в здоровом состоянии, создавая своеобразный защитный барьер от попадания болезнетворных микроорганизмов. А вот наличие на руках так называемых патогенных и условно-патогенных микроорганизмов может сопровождаться реальным риском заражения кишечными и респираторными инфекциями, вирусным гепатитом А, гельминтозами.

Очень важно тщательно мыть руки с мылом перед едой, перед кормлением ребенка и перед приготовлением пищи. После прикоснове-

ния к сырому мясу или рыбе, после обработки других сырых продуктов тоже необходимо тщательно вымыть руки, поскольку на таких продуктах микробы и вирусы размножаются особенно быстро.



ЧИСТЫЕ РУКИ

Нужно обязательно мыть руки после того, как меняли ребенку подгузники или пеленки, а также после посещения туалета. Особенно тщательно после того, как вынесли мусор, после обращения с деньгами, контакта с животными, а также всегда, когда руки выглядят нечистыми или имеют посторонний запах.

### Правила мытья рук

Снимите с рук украшения (кольца, часы, браслеты).

Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите руки. Вопреки распространенному заблуждению горячая вода не смывает бактерии лучше теплой.

Тщательно намыльте кисти рук с обеих сторон, пальцы, промежутки между пальцами и запястья.

Мойте руки не меньше 15-20 секунд. Энергично потрите руки одну о другую и не смы-

вайте мыло сразу. Через несколько секунд убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен.

Тщательно промойте руки: подставьте их под точную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете мыло и бактерии, которые находятся на ваших руках.

Для того, чтобы закрыть кран, используйте салфетку или полотенце, осо-

бенно в общественных туалетах.

Вытрите руки полотенцем досуха. Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые. Если вы все же пользуетесь тканевыми полотенцами, то обязательно регулярно их стирайте. В общественных туалетах можно воспользоваться сушилкой для рук.

#### К сведению:

на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 до 140 млн. микробных клеток;

на руках микроорганизмы остаются живыми до 3-х часов;

мокрые руки сохраняют в 1000 раз больше бактерий, чем сухие.

#### Обратите внимание:

Исследования, проводимые в школах и закрытых коллективах, показывают, что правильное мытье рук позволяет на 50-60% снизить риск кишечных инфекций и на 15-25% - гриппа и других респираторных заболеваний.

Дети, приученные мыть руки, болеют значительно реже, чем их менее чистоплотные одноклассники.