

5  
мая



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

## Всемирный день гигиены рук

Всемирная организация здравоохранения провозгласила 5 мая Всемирным днем гигиены рук. Дата «5.05» - символ пяти пальцев на каждой руке человека. Девиз этого дня в 2017 году – «**Чистые руки спасают жизнь!**».

Руки человека являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. И этот день призван напомнить, насколько сильно влияет мытье рук на здоровье и что данная процедура должна быть естественна для нас как дома, так и вне дома. Как показали многочисленные исследования, именно на руках скапливаются в невероятном количестве болезнетворные микроорганизмы, возбудители таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, гепатит А, грипп и др.

Люди с простудными заболеваниями десятки раз каса-

ются своего рта или носа, перемещая инфекционных агентов на руки, и передавая таким образом бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня.

Руки – основной фактор передачи болезнетворных микроорганизмов. Многие люди попадают в больницы по своей халатности, а именно, забывая регулярно мыть руки.

### Мыть руки необходимо перед:

приготовлением или приемом пищи  
использованием контактных линз для глаз  
обработкой ран  
приемом лекарственных средств

### после:

контакта с загрязненными предметами, поверхностями (мусорное ведро, инвентарь для уборки и т.д.)

посещения туалета и смены подгузника у ребенка  
ухода за больным членом семьи

обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы

контакта с животными, их игрушками, принадлежностями

контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, выделения из носа, слюна)  
поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест (магазин, рынок и др.)

возвращения домой с улицы.

## Правила мытья рук

смочите руки водой комфортной температуры (очень горячая вода бактерии не смывает и может вызвать раздражение)

тщательно намылите кисти рук, пальцы, промежутки между пальцами (сбрав их в «замок» и потерев друг о друга) и запястья

трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, наибольшее внимание уделите коже между пальцами

энергично трите руки еще в течение 15-30 секунд, убедитесь, что каждый участок рук намылен очень тщательно

смойте мыло под теплой проточной водой, помните, что Ваши руки уже практически чистые и дотрагиваться до поверхности раковины уже нельзя

для закрытия крана используйте салфетку или полотенце, особенно это

важно делать в общественных местах

после мытья не следует оставлять ладони влажными, ведь бактерии распространяются в теплой и влажной среде, поэтому нужно тщательно вытереть руки чистым тканевым или одноразовым бумажным полотенцем, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран.



### К сведению:

самыми «грязными» предметами являются мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели;

на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают различные заболевания;

на руках офисных работников обнаруживается больше микроорганизмов, чем на руках работников, занятых физическим трудом;

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

### Обратите внимание:

для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств, поскольку при чрезмерном использовании средств для рук с бактерицидным компонентом, погибают не только вредные, но и «полезные» микроорганизмы, обеспечивающие нам «кожный» иммунитет.