

5 мая

# Всемирный день гигиены рук



Решение о ежегодном проведении Всемирного дня гигиены рук принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году.

Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека.

Главная задача Всемирного дня гигиены рук – сделать акцент на том, что эта несложная процедура является, по сути, самым эффективным способом не только защитить себя от множества опасных заболеваний, но и остановить их рост.

Личная гигиена – это индивидуальное дело человека, но проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья, поэтому мытьё рук – это процедура, задачей которой является очист-

ка рук от излишнего количества микроорганизмов. Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук.

Соблюдение гигиены рук является серьезной проблемой в любое время, но COVID-19 особенно наглядно продемонстрировал, насколько важное значение для снижения риска передачи инфекции имеют надлежащие методы соблюдения гигиены рук, когда они используются в рамках всеобъемлющего пакета профилактических мер.

Мыть руки нужно обязательно перед едой, перед приготовлением пищи, после контакта с животными, после туалета, а также после посещения общественных мест.

Под обручальными кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий; во

время мытья рук следует уделять особое внимание кончикам пальцев, поверхностям между пальцев, обратным сторонам ладоней, запястьям. После мытья обязательно вытирать руки. При частом мытье рук, во избежание чувства сухости и трещин на коже рук можно использовать крема.

Гигиена рук – не просто рекомендация, которой можно пренебречь. Это необходимость!



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

## ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

### Правила мытья рук

Намочите руки.

Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки. Антибактериальное мыло использовать не стоит: эффективность его не выше обычного, при этом, возможно, оно способствует появлению устойчивых к антибиотикам бактерий.

Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга (пена должна покрывать всю поверхность кисти и запястья).

Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.

Потрите между пальцами, сложив ладони.

Сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы.

Потрите большие пальцы. Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его вращательным движением, затем поменяйте руки.

Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.

Смойте мыло.

Хорошо вытрите руки полотенцем, желательно одноразовым (бактерии цепляются гораздо активнее именно к влажной коже, а не к сухой).

Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

### Обратите внимание:

Согласно общемировой статистике:

Ежегодно в мире сотни миллионов людей страдают от инфекций, связанных с медико-санитарной помощью. Это приводит к болезням, и даже смерти. Более половины этих случаев можно предотвращать при условии, что лица, осуществляющие уход, будут выполнять все гигиенические правила.

### К сведению

На невымытых руках находят возбудителей таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, холера.

Самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками.

