

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, желательнее 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.

