

15 октября – Всемирный день чистых рук!

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТОТЫ РУК.

Ежегодно 15 октября проводится «Всемирный день чистых рук». Главная цель этого дня - привить внимание к правильному мытью рук, ведь это самый эффективный профилактический способ защитить себя от заболеваний. В связи с тем, что в последние годы в мире регистрируются вспышки новых форм гриппа, вирусных диарей, вызванных энтеровирусами, норовирусами, ротавирусами, коронавирусной инфекции, важность соблюдения личной гигиены, в частности мытья рук, возрастает.

Зачем мыть руки?

По статистическим данным, мытье рук с мылом, при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40 процентов, а респираторных инфекций — почти на 25 процентов.

Как правильно мыть руки?

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:

- смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину;
- трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;
- продолжайте тереть руки еще 15 секунд;
- смойте мыло под проточной водой;
- высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Чем мыть руки?

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств. Убедительных научных доказательств снижения инфекционной заболеваемости при домашнем использовании мыла с антибактериальными свойствами не получено, а негативные отдаленные результаты определены. Длительное использование мыла с антибактериальным эффектом нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что приводит к снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

Когда следует мыть руки?

- после визита в туалет;
- после контакта и с животными, и с разными загрязненными поверхностями;
- после похода в магазин, больницу и т.п.;

- после прогулки по улице;
- после держания в руках денег;
- перед тем, как вставлять контактные линзы или же делать макияж;
- после общения с больными;
- после рукопожатий;
- после разделки сырого мяса;
- перед приготовлением, а также перед употреблением пищи.

Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;
- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;
- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!

И помните: гигиена рук — не просто рекомендация, которой можно пренебречь.

Это необходимость.

Врач-эпидемиолог
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Влада Рунцо