



Территориальный отдел по г. Керчи и Ленинскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю направляет Вам статью на тему: «Всемирный день чистых рук».

### «Всемирный день чистых рук»

Начиная с 2008 года, Генеральная Ассамблея ООН совместно с Всемирной организацией здравоохранения приняла решение о ежегодном проведении 15 октября «Всемирного дня чистых рук». Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье.

Грязные руки считаются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий. По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих. Самыми «грязными» предметами признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

Нередко люди пренебрегают соблюдением правил личной гигиены в общественных местах – в общественном транспорте, в кафе, в общественных туалетах, также в течение рабочего дня приходится пожимать десятки рук, трогать сотни поверхностей. Именно в такие моменты особенно важно иметь возможность помыть руки с мылом и вытереть их насухо.

Существуют рекомендации о правильности мытья рук. Вначале нужно смочить руки под проточной водой, после чего смазать ладони мылом. Лучше применять жидкое мыло. Необходимо вспенить мыло и намыливать поверхности рук, пальцы, ладони и ногти на протяжении 10-15 секунд. Смывать остатки мыла нужно в течение 10 секунд под струей воды. Идеальным вариантом будет вытереть руки бумажным полотенцем, которое можно применять для закрывания крана, прикасаний к ручке двери туалета или ванной комнаты. Это позволит не дотрагиваться до загрязненных поверхностей влажными руками.

Даже если вы соблюдаете личную гигиену и часто моете руки, не всегда такие правила соблюдают окружающие люди, которые дотрагиваются до тех же предметов, что и вы, например, в транспорте, в магазинах, на работе. Для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия близких мойте руки:

- до, во время и после приготовления пищи;
- перед принятием пищи;
- после ухода за больным членом семьи;
- после посещения туалета;
- после смены подгузников или ухода за детьми;
- после кашля, чихания, очищения носа;

- после ухода за животными;
- после обращения с бытовыми отходами;
- после возвращения домой с улицы.

Чтобы избежать неприятных последствий и походов по врачам регулярно мойте руки с мылом. Лучше быть примером, а не источником инфекций!

**Территориальный отдел по г. Керчи и Ленинскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю**