



15 октября – Всемирный день мытья рук

Всемирный день мытья рук был учрежден Детским фондом ООН в 2008 году в целях привлечения внимания общественности к необходимости этой простой, но очень важной гигиенической процедуры, как ключевого подхода к профилактике многих заболеваний.

Исследования, проводимые в школах и закрытых коллективах, показывают, что правильное мытье рук позволяет на 50-60% снизить риск кишечной инфекции (в том числе гепатита А, дизентерии и т.д.) и на 15-25% — респираторной инфекции (в том числе гриппа и других ОРВИ). Дети, приученные мыть руки, значительно реже болеют и меньше пропускают школу, чем их менее чистоплотные одноклассники.

Всеобщая привычка мыть руки перед едой и после туалета могла бы снизить уровень смертности от диареи наполовину и на четверть сократить смертность от респираторных заболеваний. Мытье рук обладает широким спектром защитного действия.



Обязательно следует мыть руки:

- перед едой;
- перед приготовлением пищи и перед ее раздачей;
- после посещения туалета;
- после городского транспорта и посещения магазина;
- после обращения с деньгами;

- по возвращении домой откуда-либо;
- после уборки в квартире;
- после контакта с животными и их отходами;
- после того как вы чихнули, покашлили (прикрывая рот рукой) или высморкались;
- после контакта с отходами;

Правила мытья рук:

Чтобы тщательно вымыть руки, предварительно нужно снять с них все украшения: кольца, часы, браслеты – и закатать рукава. Намыливая руки, уделите особое внимание кончиками пальцев, межпальцевым промежуткам и пространству под ногтями – это места наибольшего скопления микробов, не забудьте и про запястья.

Мыть руки нужно не менее 20-30 секунд в проточной воде – только в этом случае число болезнетворных микроорганизмов на коже рук снижается значительно.

Для мытья рук не нужно включать слишком горячую воду. Горячая вода смывает жировой слой, что высушивает кожу рук и открывает доступ бактериям. Мыть руки нужно водой комфортной температуры.

Не стоит использовать антибактериальное мыло при мытье рук – оно убивает не только болезнетворные, но и полезные бактерии, постоянно присутствующие на коже рук. Кроме того, при длительном применении антибактериального мыла микроорганизмы развивают устойчивость к его компонентам. Для ежедневного мытья рук достаточно обычного туалетного мыла. Причем предпочтение лучше отдавать жидкому мылу. Если мыло твердое, нужно следить, чтобы оно лежало в сухой мыльнице.

Вытирать руки нужно чистым полотенцем. Желательно, чтобы у взрослых и детей были разные полотенца для рук.