

Единый день здоровья

15 октября

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день чистых рук

С 2008 года по решению Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных наций совместно с Всемирной организацией здравоохранения ежегодно 15 октября проводится Всемирный день чистых рук. Этот день призван напомнить людям о положительном влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его. Главная задача этого дня – привлечь внимание к своевременному и правильному мытью рук как самому эффективному способу не только защиты от заболеваний, но и остановки их роста. Содержание рук в чистоте – один из простых и действенных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов.

Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др.

Для мытья рук в домашних условиях рекомендуется использовать обычное мыло 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.



5 правил мытья рук

- смочите руки теплой, по возможности, водой и намылите их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину);

- трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, 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 необ-

ходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Помните, что важно не только тщательно вымыть руки с мылом и смыть пену водой, большое значение имеет высушивание рук после мытья. Это связано с тем, что влажные руки переносят больше бактерий и вирусов, чем сухие. Самый эффективный способ сократить распространение бактерий – это пользоваться бумажным полотенцем.

Для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия близких мойте руки:

- до, во время и после пригото-

вления пищи;

- перед принятием пищи;

- после ухода за больным членом семьи;

- перед тем, как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;

- 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.

Обратите внимание

По оценкам ВОЗ:

- мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний;

- процедура мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90 % микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например, при регулярном мытье рук вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40 %, а респираторных инфекций – до 25 %.

К сведению

- на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих;

- у лиц, занятых офисными работами на руках высеивается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом;

- у мужчин руки «чище», чем у женщин;

- самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.