

## 15 октября 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» (Global Handwashing Day). Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье.

Содержание рук в чистоте один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов. По данным Всемирной организации здравоохранения простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе. 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.

По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих.

В исследованиях британских ученых было показано, что у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «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.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40% при регулярном мытье рук. Европейскими исследователями было установлено, что лишь половина мужчин и только три четверти женщин моют руки после посещения туалета. В масштабах мирового населения приблизительно 19% жителей моют руки после контакта с экскрементами (т.е. посещения туалета, ухода за маленькими детьми).

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 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 необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

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;
- 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.

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.

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь предлагает для объединения усилий в предотвращении распространения инфекционных заболеваний рассказать о значимости мытья рук в сохранении здоровья своим коллегам на работе, учебной группе, классе, своим близким. И при наличии возможности 15 октября 2015 года в 15 часов с вашими окружающими вымыть руки с мылом!

**Будьте примером, а не источником инфекции!**