

Информационный материал для размещения на сайте учреждения к Единому дню здоровья «Всемирный день гигиены рук»



В 2023 году Всемирный день гигиены рук проходит под девизом «Ускорьте действия вместе. СОХРАНИЙ ЖИЗНИ – Мойте руки» – вместе мы можем ускорить действия по профилактике инфекций и устойчивости к противомикробным препаратам в здравоохранении и создать культуру безопасности и качества, в которой улучшение гигиены рук будет иметь первостепенное значение.

В 2008 году Генеральная ассамблея Организации Объединенных наций совместно с Всемирной организацией здравоохранения и Детским фондом ЮНИСЕФ приняла решение о ежегодном проведении Всемирного дня гигиены рук.

Дату выбрали соответствующую – 5 мая (05.05.) в честь 5 пальцев на каждой из рук человека.

Люди, которые основательно и регулярно моют руки, защищают себя и других от инфекционных заболеваний, но этому простому правилу гигиены часто уделяется недостаточно внимания.

За день руки человека контактируют с десятками и сотнями самых разных поверхностей. Болезнетворные бактерии, вирусы, яйца паразитов скапливаются на коже рук, а затем могут попасть в организм человека и вызвать различные заболевания.

Какие болезни передаются через грязные руки чаще?

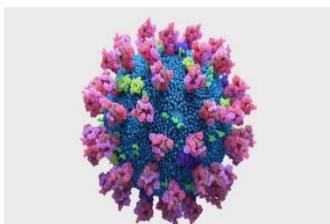


Острые кишечные инфекции – холера, дизентерия, брюшной тиф, лямблиоз, сальмонеллез, гепатит А, ротавирусная, норовирусная инфекции и др.

Гельминтозы (глисты) – самые распространенные гельминты – аскариды и острицы, но у людей обнаруживают не один десяток других



видов этих организмов.



Инфекции с основным путем передачи – воздушно-капельным – корь, ОРВИ, коронавирусная инфекция, скарлатина, грипп, краснуха, дифтерия, ветряная оспа и др.

Чтобы предотвратить передачу инфекционных микроорганизмов гигиена рук должна выполняться наиболее эффективным способом с использованием правильной техники с легкодоступными продуктами. Достаточно тщательно мыть руки обычным мылом, чтобы обезопасить себя и окружающих от большого количества заболеваний.

Такое простое действие как мытье рук с водой и мылом, особенно после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень кишечных заболеваний более чем на 40 %, а респираторных инфекций – почти на 25 %. Ежегодно от гепатита и дизентерии в мире умирает 3,5 миллиона детей. По мнению экспертов, «мыльная гигиена» может спасти до 50 % погибающих от пневмонии, паразитарных, кишечных и других инфекций.

Последовательность процедуры МЫТЬЯ



Напомним в каких случаях необходимо мыть руки:

- Непосредственно перед едой и приготовлением пищи.
- После прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи).
- После прикосновения к мусору.
- После посещения магазинов, транспорта и других общественных мест.
- После уборки квартиры.
- После того, как высморкались, чихнули или кашлянули.
- После туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредоносных бактерий и микроорганизмов.
- После прикосновения к деньгам.
- После того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет.

- После контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями.
- После взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам.
- Перед и после дезинфекции, перевязки и обработки раны, а также любой медицинской процедуры или массажа.
- Перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их с мылом?

1. Помыть руки просто водой. Это не очень эффективно, но во всяком случае лучше, чем не мыть совсем. Кстати, сама вода должна быть теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу.

2. Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом.

3. Воспользоваться антисептическим гелем (санитайзером) для рук. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими). Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта. Продолжительность процедуры 20-30 секунд.



Есть ли разница в какое время года человек чаще должен мыть руки?

Разницы нет:

в теплое время года человек чаще может заболеть бактериальной инфекцией – бактерии любят теплую температуру окружающей среды,



в холодное время года человек чаще может заболеть вирусной инфекцией – вирусы хорошо сохраняются во внешней среде при низких температурах.

Важно! Под кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий.

Мойте руки! Чистые руки сохранят здоровье и спасут жизнь!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.