

5 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

Всемирный день гигиены рук проходит под девизом: «Чистые руки спасают жизнь!».

Главная задача этого дня – сделать акцент на том, что эта несложная процедура является, по сути, самым эффективным способом не только защитить себя от множества опасных заболеваний, но и остановить их рост. Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук. Именно на руках скапливаются в огромном количестве



болезнетворные микроорганизмы. На невымытых руках исследователи находят возбудителей таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, холера. Кроме того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками. Каждому взрослому известно, что после прогулки, после посещения туалета и перед едой надо обязательно мыть руки. Это – программа минимум.

Личная гигиена — это индивидуальное дело человека, но проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья, поэтому представители Всемирной организации здравоохранения рекомендуют следить за гигиеной рук.

Мытьё рук — это процедура, задачей которой является очистка наших рук от излишнего количества микроорганизмов.

На наших руках постоянно обитают миллионы микробов, большинство из них не опасны для нашего здоровья, но некоторые могут вызывать такие заболевания как грипп, ОРВИ, кишечные инфекции, возможны и инфекционные заболевания кожи. Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками этих микроорганизмов.

Мыть руки нужно обязательно перед едой, перед приготовлением пищи, после контакта с животными, после туалета, а также после посещения общественных мест.

Помните! Под обручальными кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий; во время мытья рук уделите особое внимание кончикам пальцев, поверхностям между пальцев, обратным сторонам ладоней, запястьям; после мытья обязательно вытирайте руки; при частом мытье рук, во избежание чувства сухости и трещин на коже рук, используйте крема.

Многие заблуждаются думая, что достаточно намылить кисти и сразу смыть пену теплой водой. Процедура мытья рук должна занимать не меньше двадцати секунд. Только за это время вы сможете смыть всех микробов с рук. Сначала смочите кисти в теплой воде, затем намыльте руки, хорошо вспеньте и тщательно потрите все части рук — между пальцами, вокруг ногтей, тыльные стороны ладоней, после этого ополосните руки под струей проточной воды и просушите сухим и чистым полотенцем.



Гигиена рук — не просто рекомендация, которой можно пренебречь. Это необходимость! Но, к сожалению, многие люди этого не понимают. И это одна из причин, из-за которой такие люди сталкиваются с различными заболеваниями (чаще всего — инфекционными). И, что самое неприятное, они не могут уловить связь между отсутствием должной гигиены рук и появлением на коже пятен, болячек, или боли в животе. Из-за этого вновь и вновь сталкиваются с проблемами, избежать которых довольно просто.

Эксперты ООН предупреждают, что именно регулярное мытье рук ежедневно спасает тысячи детских жизней.

Чистые руки спасают жизнь!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

В.А. Данилевич