

15 октября — Всемирный день чистых рук: простая привычка, спасающая жизни

Ежегодно 15 октября отмечается **Всемирный день чистых рук**.

Этот день призван напомнить каждому человеку о том, что регулярное и правильное мытье рук с мылом — самый доступный, эффективный и экономичный способ профилактики сотен опасных инфекционных заболеваний.

Как подчеркивают специалисты **Государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»**, через невымытые руки передаются возбудители кишечных инфекций (дизентерии, сальмонеллеза, ротавирусного и норовирусного гастроэнтеритов), гепатита А, гельминтозов, а также вирусы гриппа, COVID-19 и других острых респираторных инфекций.

Почему руки — главный переносчик микробов?

В течение дня человек непрерывно контактирует с окружающей средой: берется за дверные ручки, поручни в транспорте, кнопки лифтов, деньги, экраны мобильных телефонов и клавиатуры. На каждом квадратном сантиметре кожи рук могут обитать миллионы бактерий и вирусов.

Привычка неосознанно прикасаться к лицу — глазам, носу или губам (по данным эпидемиологов, человек делает это от 15 до 25 раз в час) — открывает «входные ворота» для инфекции



это от 15 до 25 раз в час) — открывает «входные ворота» для инфекции

Научный факт: по оценке ВОЗ, простое мытье рук с мылом снижает риск заражения острыми кишечными инфекциями на **30–40%**, а респираторными вирусными заболеваниями — более чем на **20%**.

Когда мытье рук обязательно?

Специалисты санитарной службы напоминают базовые ситуации, требующие неременной гигиены рук:

• Перед:

- приемом или приготовлением пищи;
- обработкой ран, порезов, приемом лекарств;
- контактом с маленькими детьми и новорожденными.

• После:

- возвращения с улицы и поездок в общественном транспорте;
- посещения туалета;
- контакта с деньгами, банковскими терминалами;
- ухода за животными, выноса мусора;
- кашля, чихания или высмаркивания (особенно в сезон простуд).

Золотой стандарт мытья рук: 5 шагов к защите

Быстрого споласкивания водой под краном недостаточно: вода смывает лишь видимую грязь, оставляя бактерии и вирусы на коже. Правильная процедура занимает не менее **30–40 секунд**:

1. **Намочите** руки теплой проточной водой и нанесите достаточное количество мыла (предпочтительно жидкого из дозатора).
2. **Вспеньте** мыло, тщательно потирая ладони друг о друга.
3. **Обработайте ключевые зоны**, о которых чаще всего забывают:
 - * тыльную сторону обеих кистей;
 - * межпальцевые промежутки (скрестив пальцы);
 - * кончики пальцев и область под ногтями;
 - * большие пальцы круговыми движениями.
4. **Смойте** пену проточной водой под комфортным напором.
5. **Насухо вытрите** руки индивидуальным или одноразовым бумажным полотенцем (влажная среда способствует быстрому повторному размножению микроорганизмов). В общественных местах закрывайте кран с помощью бумажной салфетки.

А что насчет антисептиков?

Спиртосодержащий кожный антисептик (с концентрацией спирта не менее 60–70%) — надежная альтернатива, когда вода и мыло временно недоступны (в дороге, в магазине, на прогулке).

Для надежной дезинфекции нанесите 3 мл средства и втирайте его в кожу до полного высыхания (не менее 20 секунд).

Однако помните: при наличии видимых загрязнений на руках приоритет всегда остается за классическим мытьем с мылом.

Воспитываем полезную привычку с детства

Личный пример родителей и педагогов — главный фактор формирования санитарно-гигиенической культуры. Обучайте детей мыть руки в форме веселой игры: например, намыливать ручки до тех пор, пока дважды не споют детскую песенку про чистюлю.

Чистые руки — это проявление уважения к себе и окружающим, залог крепкого иммунитета и безопасности вашей семьи!

Чистые руки — крепкое здоровье! Защитите себя и тех, кто рядом!