Роспотребнадзор информирует:

Ежегодно 15 октября в мире отмечается Всемирный день чистых рук, призванный напомнить населению о важности мытья рук и о том, как правильно это делать.

«Мойте руки перед едой!» — плакаты с такими призывами висели во многих советских столовых, напоминая посетителям о необходимом ритуале предобеденной гигиены.

Сегодня таких плакатов уже нет, зато призыв «мыть руки» звучит в более глобальном масштабе. «Грязные руки» являются одной из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке.

Всемирный день чистых рук призван привлечь внимание общественности к необходимости этой простой, но очень важной гигиенической процедуры, как ключевого подхода к профилактике многих заболеваний.

Достаточно тщательно мыть руки обычным мылом, чтобы обезопасить себя и окружающих от большого количества заболеваний. Но проблема в том, что люди в основном неправильно моют руки и не уделяют должного внимания данной процедуре. С немытыми руками эта грязь попадает через рот в организм, а вместе с ней передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

Простое мытье рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов.

Мытьё рук с мылом - очень эффективный и наименее дорогой способ профилактики прежде всего диарейных, паразитарных, и острых респираторных инфекций.

Мыть руки необходимо перед:

– приготовлением или приемом пищи;

– использованием контактных линз для глаз;

– обработкой ран;

– приемом лекарственных средств;

после:

– контакта с загрязненными предметами;

– посещения туалета и смены подгузника у ребенка;

– обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;

– контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;

– контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, выделения из носа, слюна);

– контакта с грязной поверхностью, предметами;

– поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест.

в других случаях, когда руки загрязнены и их мытье обязательно.

Пренебрегая гигиеной рук, люди неосознанно ставят под серьёзную угрозу своё здоровье и благополучие окружающих.

Как правильно мыть руки?

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 вспениться, 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.

Помните, что не всегда правила мытья рук соблюдают окружающие вас люди, которые дотрагиваются до тех же предметов, что и вы, например, в транспорте, в магазинах, на работе. Мойте руки чтобы улучшить качество жизни и сохранить хорошее самочувствие близких.

Правильно мыть руки важно не только 15 октября, но и в остальные 364 дня года.

Специалист-эксперт Паршина Е.М.