15 октября - Всемирный день чистых рук

Ежегодно 15 октября проводится «Всемирный день чистых рук». Основная цель – привлечь внимание детей и взрослых к своевременному и правильному мытью рук с мылом как к самому эффективному и дешевому способу защитить себя от различных инфекционных заболеваний.

Здоровье человека начинается с чистоты рук. Известно, что около 80% всех инфекционных заболеваний передается контактным путем как напрямую, например, через рукопожатие, так и через загрязненные поверхности (игрушки, канцелярские принадлежности, дверные ручки, выключатели и т.д.). Огромное количество болезнетворных микроорганизмов скапливается на телефонах, в том числе мобильных, письменных столах, клавиатурах и компьютерной мыши.

Грязь, которая бывает практически на всех окружающих предметах часто невидима для глаз, с немытыми руками она попадает через рот в организм, а вместе с ней передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

Грязные или плохо вымытые руки могут стать причиной гриппа, ОРВИ, гепатита А, дизентерии, сальмонеллеза, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий и целого ряда других опасных вирусных заболеваний, кишечных расстройств и аллергий, поэтому регулярное и правильное мытье рук является одним из важнейших аспектов личной гигиены.

Тщательно мыть руки нужно: перед едой, перед раздачей пищи, после посещения туалета, после городского транспорта и посещения магазина, после обращения с деньгами, по возвращении домой откуда-либо, после уборки в квартире, после контакта с животными и их отходами, при очевидном загрязнении рук.

Следует помнить правила, как правильно мыть руки:

- Смочите руки водой и смажьте ладони мылом.

- Вспеньте мыло и мыльте поверхности рук, пальцы, ладони, ногти в течение 10-15 секунд.
- Еще 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды.
- Не разбрызгивайте воду.
- Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.
- После мытья закрывайте кран бумажным полотенцем - перед мытьем его всегда касаются грязными руками.
- Выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

Дети не всегда правильно моют руки, а их родители не контролируют процесс. Необходимо выработать у себя и своих близких привычку, навык по мытью рук. Помните, чистые руки — залог здоровья!