15 октября - Всемирный день чистых рук

Ежегодно 15 октября проводится «Всемирный день чистых рук».

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 и др.

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.

Сотрудники Управления Роспотребнадзора по Ростовской области знакомят детей с простыми и важными правилами на школьных линейках, уроках здоровья, при помощи бесед и мероприятий в игровой форме на темы: «Зачем нам мыло?», «Просто помой руки!», «Мойдодыр» и т.д.

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!