

15 октября - Всемирный день чистых рук

Решение о ежегодном проведении Всемирного дня чистых рук принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году.

Ввиду того, что в последние годы в мире регистрируются вспышки новых инфекционных заболеваний, важность личной гигиены, в частности мытья рук, выходит на первый план в ряду основных профилактических мер. Несмотря на это, для многих мытье рук до сих пор не превратилось в привычку.

Главная задача этого дня – сделать акцент на том, что эта несложная по сути процедура является эффективным способом не только защитить себя от множества опасных заболеваний, но и остановить их рост.

Через руки, загрязненные болезнетворными микробами и вирусами, можно заразиться кишечными инфекциями, острыми респираторными заболеваниями, холерой, брюшным тифом, гепатитом А, гельминтозами и многими другими инфекционными заболеваниями.

Проведенная по правилам и своевременно личная гигиена рук помогает эффективно бороться с рядом инфекционных заболеваний, снижает возможность возникновения острых кишечных инфекций и респираторных заболеваний.

Пренебрегая этим простым правилом гигиены, можно подвергнуть опасности заразиться перечисленными заболеваниями себя и другого человека.

Всемирный день чистых рук призван не только напомнить о необходимости мыть руки, но и основные правила, несоблюдение которых сводит эффективность этой процедуры к нулю.

Руки нужно мыть обязательно после посещения туалета, перед приготовлением еды, непосредственно перед едой, после прикосновения к сырому мясу и рыбе, после посещения общественных мест и общественного транспорта. И просто, если руки грязные или давно не мытые.

И главное:

Мыть руки нужно обязательно с мылом и не менее чем 10-15 секунд.

Столько же стоит потратить на их ополаскивание под струей проточной воды

Нужно обязательно насухо вытирать руки, ведь влажные руки переносят больше бактерий и вирусов, чем сухие.

Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем

Итого, в общей сложности 30-40 секунд, потраченные на «правильное» мытье рук могут значительно снизить риск заболеть так называемыми «болезнями грязных рук».

Помните, чистые руки — залог вашего здоровья!