Решение о ежегодном проведении такого дня принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году. Ежегодно **5 мая объявлен Всемирным днем гигиены рук. Дата 05.05 символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека.**

Ввиду того, что в последние годы в мире регистрируются вспышки новых форм 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 процедура является, по сути, самым эффективным способом не только защитить себя от множества опасных заболеваний, но и остановить их рост.  Проведенная по правилам и своевременно, она помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, во многих случаях способна предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и массу других недугов. Согласно статистическим данным, мытье рук с мылом при возвращении домой из общественных мест, а также после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, снижает возможность возникновения острых кишечных инфекций и респираторных заболеваний.

Через руки, загрязненные болезнетворными микробами, можно заразиться кишечными инфекциями, холерой, брюшным тифом, гельминтозами и многими другими инфекционными заболеваниями.  Пренебрегая простым правилом гигиены и собственной безопасностью, можно подвергнуть опасности заразиться всеми перечисленными заболеваниями и другого человека.

Через загрязненные руки болезнетворные бактерии попадают в пищевые продукты, воду, овощи, фрукты, ягоды. Также на разные предметы домашнего обихода, вещи, детские игрушки. По данным ООН-ЮНИСЕФ, острые респираторные и кишечные инфекции ежегодно становятся причиной гибели более 3,5 млн детей в мире в возрасте до пяти лет.

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.

Мыть руки необходимо

перед:

* приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;
* использованием контактных линз для глаз;
* обработкой ран;
* приемом лекарственных средств;

после:

* контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, инвентарь для уборки и т.д.);
* 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 (земля, канализация и т.д.)
* поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест (магазин, рынок и др.).

Как правильно мыть руки?

- смочите руки водой комфортной температуры и намыльте их или нанесите немного жидкого мыла;

- трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, наибольшее внимание следует уделять коже между пальцами;

- трите руки еще в течение 15-30 секунд;

- смойте мыло под теплой проточной водой;

- высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.

Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее – не забывать делать это. Помните, что чистые руки сохранят здоровье вам и вашим близким!

Врач-гигиенист

(зав. отделом гигиены)

Лепельского районного ЦГиЭ

Е.В. Масюк