

5 мая - Всемирный день гигиены рук.

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 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.

Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук. Именно на руках скапливаются в огромном количестве болезнетворные микроорганизмы. Кроме того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками. Каждому взрослому известно, что после прогулки, после посещения туалета и перед едой надо обязательно мыть руки. Это – программа минимум.

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 заражения всеми перечисленными заболеваниями и другого человека.

Через загрязненные руки болезнетворные бактерии попадают в пищевые продукты, воду, овощи, фрукты, ягоды, а также на разные предметы домашнего обихода, вещи, детские игрушки.

Обязательно мойте руки: Перед: приготовлением или приемом пищи; обработкой ран; перед приемом лекарств. После: контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка, пыль и т.д.) похода в туалет; работы с сырыми пищевыми продуктами, особенно после мяса; контакта с животными; контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна); обработки ран; использования лекарственных средств или медицинских инструментов.

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

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 предотвратить все так называемые «болезни грязных рук»: холеру, пневмонию, гепатит А, грипп и многие другие.

Помните, гигиена рук — залог вашего здоровья!