

15 октября 2020 - Всемирный день чистых рук

Всемирный день чистых рук проводится 15 октября. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его. Главная задача этого дня – привлечь внимание к своевременному и правильному мытью рук, ведь это самый эффективный способ не только защитить себя от заболеваний, но и остановить их рост. Существует множество заболеваний, которых можно избежать, если вовремя помыть руки (или хотя бы протереть влажной дезинфицирующей салфеткой). Одно из таких заболеваний в простонародье называется «болезнью грязных рук», а в медицине – дизентерией. Брюшной тиф, гепатит, холера, респираторные инфекции – все эти болезни также являются результатом плохого мытья рук. Множество людей попадают в больницы именно из-за своей халатности, забывая вовремя помыть руки перед приемом пищи.

По статистическим данным, мытье рук с мылом, при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40 процентов, а респираторных инфекций – почти на 25 процентов.

Во время эпидемий множество людей избежали заболеваний именно потому, что вовремя и регулярно мыли руки. Нам известны достоверные сведения относительно того, какое эффект производит на микробов простое действие – мытье рук. Только представьте себе, что микробы погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу рук. А теперь внимание тем, кто не любит мыть руки! Микробы на коже грязных рук сохраняются и продолжают жить в 95% из всех случаев.

Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;
- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;
- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!

Ученые выяснили, что на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном. У тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников, а в рейтинге самых зараженных микробами бытовых предметов лидируют телефонная трубка (в т.ч. мобильный телефон), письменный стол, клавиатура и мышь компьютера – как раз то, чем пользуются в офисах.

Очень важно тщательно мыть руки с мылом перед едой, перед кормлением ребенка и перед приготовлением пищи, т.к. патогенные микробы с грязных рук могут вместе с пищей попасть в организм человека. После прикосновения к сырому мясу или рыбе и после обработки сырых продуктов питания тоже необходимо тщательно вымыть руки, т.к. на таких продуктах микробы и вирусы размножаются особенно быстро. Нужно обязательно мыть руки после того, как меняли ребенку пеленки или подгузники, а также после посещения туалета: известно, что после посещения туалета количество бактерий на пальцах удваивается!

Особенно тщательно нужно мыть руки после того, как вынесли мусор, после прикосновения к деньгам, после контакта с животными, грязной обувью или грязной тряпкой, а также всегда, когда руки выглядят нечистыми или имеют посторонний запах.

Необходимо помнить, что важно не только тщательно вымыть руки с мылом и смыть пену водой. Такое же большое значение имеет высушивание рук после мытья. Это связано с тем, что влажные руки переносят больше бактерий и вирусов, чем сухие. Самый эффективный способ сократить распространение бактерий – это пользоваться бумажным полотенцем.

Всегда соблюдайте эти простые шаги, когда моете руки:

1. Намочите руки проточной водой.
2. Намыльте жидким мылом, мылом-пенной или кусковым мылом.
3. Взбейте пену и распределите ее по ладоням и их тыльным сторонам, а также пальцам.
4. Трите руки как минимум 20-30 секунд. Не забудьте тщательно вымыть не только ладони, но и их тыльную сторону, запястья, область между пальцами и под ногтями.
5. Тщательно смойте пену.
6. Вытрите насухо бумажным полотенцем.

Вопрос гигиены не может быть проблемой одного человека. Помимо его желания он может стать распространителем тяжелых заболеваний в кругу семьи. Кишечные инфекции способны поразить сразу все семейство, а не одного человека.

Выработайте у себя и своих близких привычку, навык по мытью рук. Если у Вас в семье растет ребенок, постарайтесь привить ему с малолетства навыки личной гигиены рук.

Мойте руки правильно и учите этому своих детей.

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в
Чувашской Республике- Чувашии в г. Канаш»

