# 5 мая — Всемирный день гигиены рук

Решение о ежегодном проведении такого дня 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 форм гриппа и других 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.

Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук. Именно на руках скапливаются в огромном количестве болезнетворные микроорганизмы. На немытых руках исследователи находят возбудителей таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, холера. 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 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.

**Обязательно мойте руки:**

**Перед:** приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;  перед  использованием контактных линз для глаз; обработкой ран; перед приемом лекарств.

**После:** контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка, пыль и т.д.)  похода в туалет и смены подгузника у ребенка; работы с сырыми пищевыми продуктами, особенно после мяса; контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;   контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна); контакта с грязной поверхностью, предметом (земля, канализация и т.д.); 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!**