

15 октября отмечается «Всемирный день чистых рук»

Ежегодно 15 октября отмечается «Всемирный день чистых рук», который был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году и проводится ежегодно.

Этот день проходит под девизом «Чистые руки спасают жизнь». Он призван привлечь внимание детей и взрослых к своевременному и правильному мытью рук с мылом, ведь это самый эффективный и дешевый способ не только защитить себя от различных заболеваний, но и остановить их рост.

Известно, что грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных заболеваний и множества других. Передача возбудителей осуществляется как напрямую, например, через простое рукопожатие, так и опосредованно, через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Дети должны понимать, что грязь, которая бывает практически на всех окружающих предметах (карандашах, ручках, книгах, игрушках, дверных ручках и т.д.), часто невидима для глаз. С невымытыми руками эта грязь попадает через рот в организм, а вместе с ней передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) до 1000 раз микробов больше, чем на сухих. Из наблюдений специалистов известно, что у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном. Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света. Огромное количество болезнетворных микроорганизмов скапливается под часами, браслетами и кольцами.

Деньги, которые мы передаем из рук в руки, очень часто являются причиной распространения заболеваний. Именно высокая контактная особенность денег натолкнула медиков провести их полный бактериальный анализ. Исследования

показали, что на бумажных банкнотах присутствуют микобактерии туберкулеза, возбудители пневмонии, тонзиллита, гепатита, кишечных инфекций (гастроэнтерита, дизентерии), кожных заболеваний, менингита, лихорадки Эбола, опасных инфекционных заболеваний половых путей (сифилиса, гонореи), золотистого стафилококка, широкий спектр возбудителей гельминтозов и т. д. Естественно, что старые изношенные купюры загрязнены больше, поскольку они дольше в обращении. Интересно и то, что купюры большего достоинства чище мелких денег, так как их реже используют. Меньшую опасность представляют и металлические деньги в виде монет, поскольку металл для микроорганизмов менее «питателен».

Простое мытьё рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Доказано, что эта нехитрая процедура позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40%, а респираторных инфекций – почти на 25%, если при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой всего лишь тщательно вымыть руки.

Когда нужно мыть руки?

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. Особенно тщательно нужно мыть руки после того, как вынесли мусор, после прикосновения к деньгам, после контакта с животными, грязной обувью или грязной тряпкой после уборки дома, после очищения носа или чихания. А также важно делать это, всегда, когда руки выглядят нечистыми, или имеют посторонний запах, или вы просто их давно не мыли.

В рамках проведения «Всемирного дня чистых рук» специалисты территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля еще раз напоминают о значимости этой простой гигиенической процедуры, которая вносит огромный вклад в дело борьбы с, так называемыми, «болезнями грязных рук». И для объединения усилий в предотвращении распространения инфекционных заболеваний призывают рассказать о значимости мытья рук в сохранении здоровья своим

коллегам, близким, детям. Ведь вопрос гигиены не может быть проблемой одного человека. Помимо его желания он может стать распространителем тяжелых заболеваний в кругу семьи, в рабочем коллективе, классе или группе в детском саду. Поэтому для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия близких выработайте привычку регулярно мыть руки. Если в семье растет ребенок, постарайтесь привить ему с детства навыки личной гигиены рук.

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 в течение 10 секунд под струей воды, стараясь не разбрызгивать воду.
6. Вытрите руки насухо, желательно одноразовым бумажным полотенцем.
7. После мытья закрывайте кран бумажным полотенцем — перед мытьем его всегда касаются грязными руками.
8. Выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

Помните, чистые руки — залог вашего здоровья!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля