5 мая – Всемирный день гигиены рук

В 2008 году Генеральная ассамблея Организации объединенных наций (ООН) совместно с Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Детским фондом ЮНИСЕФ приняла решение о ежегодном проведении Всемирного дня гигиены рук. Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье человека и проходит под девизом «Чистые руки спасают жизнь!» Дату выбрали — 5 мая в честь 5 пальцев на каждой из рук человека.

Всемирный день гигиены рук проходит под девизом «Ускоряйте действия вместе. СОХРАНЯЙ ЖИЗНИ — Мойте руки» — вместе мы можем ускорить действия по профилактике инфекций и устойчивости к противомикробным препаратам в здравоохранении и создать культуру безопасности и качества, в которой улучшение гигиены рук будет иметь первостепенное значение.

В каких случаях необходимо мыть руки:

Непосредственно перед едой и приготовлением пищи.

После прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи).

После прикосновения к мусору.

После посещения магазинов, транспорта и других общественных мест.

После уборки квартиры.

После того, как высморкались, чихнули или кашлянули.

После туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредоносных бактерий и микроорганизмов.

После прикосновения к деньгам.

После того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет.

После контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями.

После взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам.

Перед и после дезинфекции, перевязки и обработки раны, а также любой медицинской процедуры или массажа.

Перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

Как правильно мыть руки?

Намочите руки, выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки. Антибактериальное мыло использовать не стоит: эффективность его не выше обычного, при этом, возможно, оно способствует появлению устойчивых к антибиотикам бактерий. Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга (пена должна покрывать всю поверхность кисти и запястья). Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами. Сложите руки в замок и поводите ими так, чтобы потереть пальцы. Потрите большие пальцы. Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его вращательным движением, затем поменяйте руки. Потрите кончики пальцев о вторую ладонь. Смойте мыло. Хорошо вытрите руки полотенцем, желательно одноразовым (бактерии цепляются гораздо активнее именно к влажной коже, а не к сухой). Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью. Продолжительность всей процедуры 40-60 секунд!

Мытье рук — это очень важный аспект гигиены. Правильное и регулярное соблюдение гигиены играет огромную роль в профилактике многих инфекционных заболеваний.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.