

Управление Роспотребнадзора по Оренбургской области информирует, что 15 октября по инициативе ВОЗ и Генеральной ассамблеи ООН совместно с ЮНИСЕФ отмечается «Всемирный день чистых рук» (Global Handwashing Day).

Всемирный день чистых рук проходит под девизом "Чистые руки спасают жизнь", поскольку простая гигиеническая процедура помогает предотвратить острые кишечные инфекции, во многих случаях предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и массу других заболеваний.

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. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Согласно официальным формам отраслевого статистического наблюдения Роспотребнадзора в среднем за год посредством контактно-бытового пути передачи, основным элементом, которого являются грязные руки, реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках являются детьми.

Мытье рук с мылом - это самый эффективный и самый дешевый способ защититься от множества инфекционных заболеваний. С появлением мыла эпидемии перестали уносить такое количество жизней на планете, как раньше.

По данным Роспотребнадзора, 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. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его, а родителям приучить своих детей мыть руки.

Специалисты в области гигиены напоминают о необходимости мыть руки: после посещения туалета; перед приготовлением еды; перед употреблением еды; после прикосновения к сырому мясу и рыбе; после чихания или кашля; после прикосновения к животным; после посещения общественных мест и транспорта; после уборки; после ухода за больными; после контакта с вещами и выделениями больного.

Зачастую люди пренебрегают соблюдением правил личной гигиены в общественных местах – в общественном транспорте, в ресторанах быстрого обслуживания, в общественных туалетах, также в течение рабочего дня приходится пожимать десятки рук и др. Именно в такие моменты особенно важно иметь возможность помыть руки с мылом и вытереть их насухо одноразовым полотенцем.

Всегда соблюдайте эти простые шаги, когда моете руки:

- снимите все украшения, которые могут затруднить мытьё рук, намочите руки проточной водой;
- намыльте жидким мылом, мылом-пенной или кусковым мылом, взбейте пену и распределите ее по ладоням и их тыльным сторонам, а также пальцам;
- трите руки как минимум 20-30 секунд. Не забудьте тщательно вымыть не только ладони, но и тыльную сторону, запястья, область между пальцами и под ногтями;
- тщательно смойте пену;
- меняйте полотенца для вытирания рук как можно чаще, а лучше используете бумажное полотенце;
- после мытья закрывайте кран бумажным полотенцем - перед мытьем его всегда касаются грязными руками, выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

При этом, взрослые, не забывайте о важности приучить детей соблюдать гигиену рук. Необходимо учить их на собственном примере делать простые, но жизненно необходимые процедуры. Помните, что чистые руки сохраняют Ваше здоровье!