

Тема: Всемирный день гигиены рук

Всемирный день гигиены рук отмечается 5 мая. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) проводит кампанию по гигиене рук с 2009 года, и каждый год разрабатывает новые продукты и ресурсы, которые могут быть использованы в медицинских учреждениях для поддержки действий на местном уровне.

В 2024 году ВОЗ объявила кампанию «СПАСИТЕ ЖИЗНИ: очистите руки»: распространение знаний и наращивание потенциала в области профилактики инфекций и борьбы с ними, включая гигиену рук среди медицинских работников.

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!

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. 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!

Врач общей практики филиала
«Бобруйская городская поликлиника №4»

А.В. Ярулина