Чистые руки-залог здоровья!

15 октября 2008 года Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и ВОЗ был учрежден Всемирный день чистых рук.

Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы

переносим часть микробов на руки.

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%, а респираторных инфекций — почти на 25%.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. А вы знаете, что:

на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;

мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;

на руках бактерии и вирусы могут оставаться живыми до 3 часов;

под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий;

самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

Очень важно тщательно мыть руки с мылом:

- перед едой;
- перед приготовлением пищи;
- после прикосновения к сырому мясу или рыбе и после обработки сырых продуктов питания;
- после посещения туалета;
- особенно тщательно нужно мыть руки после того, как вынесли мусор;
- после прикосновения к деньгам;
- после контакта с животными, в том числе с домашними;
- после чихания, кашля или очищения носа;
- перед сном и после прихода с улицы;
- всегда, когда руки загрязнены или имеют посторонний запах.

Как же правильно мыть руки?

Будьте примером, а не источником инфекции!
Заботьтесь о своем здоровье и здоровье ваших близких - регулярно мойте руки с мылом!
Помните, чистые руки – залог вашего здоровья!

Врач-педиатр
(заведующий) ОМОДОК
Лазюк Е.В.