

15 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧИСТЫХ РУК

С 2008 года решением Генеральной Ассамблеи ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения утверждён Всемирный день чистых рук, который в 2023 году проводится 15 октября.

Цель этого дня – привлечь внимание общественности к «Болезням грязных рук» и напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его.

Мытьё рук является одной из важных гигиенических процедур, однако пренебрежение этой процедурой может привести к серьёзным проблемам и осложнениям течения неожиданного заболевания.

Каждый день, находясь в общественных местах, держась за поручни, перила, касаясь дверных ручек, и даже здороваясь за руку с другими людьми, люди подвергают себя риску заражения бактериями, вызывающими инфекции. Микроорганизмы, оставаясь на поверхности рук и ладоней, могут вызвать заболевания как от самого простого насморка и аллергического конъюнктивита, так и желудочно-кишечные заболевания, инфекционные и паразитарные, например, гепатит А, брюшной тиф, а так же и острые респираторные заболевания, в последнее время ассоциированные в том числе и с Covid-19.

Передача возбудителей осуществляется как напрямую, например, через простое рукопожатие, так и опосредованно, через поверхности предметов обихода, мягкие игрушки и др.

Необходимо всего 20 секунд, чтобы вымыть руки или обработать их спиртосодержащим антисептиком для рук, и микроорганизмы, вызывающие инфекции, будут уничтожены.

Когда нужно проводить гигиену рук? Мыть руки необходимо перед приготовлением или приемом пищи, кормлением младенцев и детей, приемом лекарственных средств, обработкой ран, использованием контактных линз для глаз.

Обязательно мыть руки после посещения туалета, контакта с загрязненными предметами (например, после уборки), контакта с животными, продуктами их жизнедеятельности и их принадлежностями, обработки сырых пищевых продуктов (мясо, рыба, птица), поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест, аптек, больниц и поликлиник, чихания, кашля.

Как правильно проводить гигиену рук?

Смочив руки (желательно теплой водой), нужно тщательно намылить и тереть ладони. При этом, внимание стоит уделять всем зонам рук: тыльной и внутренней сторонам ладоней; между пальцами; самим пальцам и даже ногтям. После мытья рук при необходимости рекомендуется провести антисептическую обработку рук. Будьте здоровы!

Врач-специалист Янковская А.Е.