**Всемирный день гигиены рук**

Всемирный день гигиены рук проходит под девизом: **«Чистые руки спасают жизнь!».**Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье.

Кто основательно и регулярно моет свои руки, защищает себя и других от инфекционных заболеваний. Этому простому правилу гигиены часто уделяется недостаточно внимания. Поэтому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провозгласила 5 мая Всемирным днем гигиены рук. Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека.

Содержание рук в чистоте один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов.

Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др.

По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих.

В исследованиях британских ученых было показано, что у лиц, занятых офисными работами, на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин. Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатура и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:

* смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину;
* трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;
* продолжайте тереть руки еще 20 секунд;
* смойте мыло под проточной водой;
* высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.



Мыть руки необходимо перед:

* приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;
* использованием контактных линз для глаз;
* обработкой ран;
* приемом лекарственных средств;

После:

* контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, инвентарь для уборки и т.д.);
* посещения туалета и смены подгузника у ребенка;
* обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;
* контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;
* контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, выделения из носа, слюна);
* контакта с грязной поверхностью, предметами (земля, канализация и т.д.)
* поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест (магазин, рынок и др.).

Мойте или дезинфицируйте руки до и после любого вида медицинской обработки как, например, очищение или перевязка раны. Если вы кашляете или простужены, мойте или очищайте руки после чихания или кашля, чтобы предотвратить распространение микробов на поверхностях, которых могут касаться окружающие вас люди. Лучше всего если при чихании или кашле вы будете пользоваться одноразовой бумажной салфеткой или носовым платком, а не ладонями.

Если проточная вода недоступна, воспользуйтесь средствами для дезинфекции рук, например антибактериальными салфетками или антибактериальным гелем. Они обычно расфасованы в компактную упаковку, поэтому их удобно носить в кармане или сумочке. В случае необходимости антибактериальные салфетки можно заменить влажными, предназначенными для ухода за младенцами.

Помните о высокой концентрации микроорганизмов в общественном транспорте и различных учреждениях и пользуйтесь антибактериальными салфетками или гелем для обработки своих и детских рук каждый раз после поездки на автобусе, трамвае, поезде или посещения какого-либо учреждения.

Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее – не забывать делать это. Помните, что чистые руки сохранят здоровье Вам и Вашим близким!

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**