

15 октября – Всемирный день чистых рук

Всемирный день чистых рук призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его. Решение о ежегодном проведении такого дня принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ



и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году, и 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.

Всемирный день чистых рук проходит под девизом “Чистые руки спасают жизнь”, поскольку простая гигиеническая процедура помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, во многих случаях предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и массу других недугов. 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.

Необходимо помнить, что важно не только тщательно вымыть руки с мылом и смыть пену водой, но и высушить руки после мытья. Это связано с тем, что влажные руки переносят больше бактерий и вирусов, чем сухие. Самый эффективный способ сократить распространение бактерий – это пользоваться бумажным полотенцем.

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. Тщательно смойте пену.
6. Вытрите насухо бумажным полотенцем.