

«Всемирный день чистых рук!»



Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году принято решение о проведении ежегодно 15 октября **«Всемирного дня чистых рук» (Global Handwashing Day)**.

Основная цель ежегодного Всемирного дня чистых рук, который проходит под девизом **«Чистые руки спасают жизнь»** - 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. Привлечь школьников к участию в изменении привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и множества другой заразы.

Международный день мытья рук (**Всемирный день чистых рук**) - это инициатива Глобального частно-государственного партнерства за мытье рук с мылом, которая проводится при поддержке различных правительств, международных учреждений, организаций гражданского общества, неправительственных организаций, частных компаний и частных лиц во всем мире.

Эксперты ООН не раз заявляли, что привычка мыть руки, может спасти тысячи детских жизней ежедневно. Именно поэтому ООН и, в частности, ЮНИСЕФ призвали выделить один день в году, чтобы обратить внимание на необходимость приучить детей мыть руки: ежедневно от диареи, заболевания, которое еще называют «болезнью грязных рук», умирают пять тысяч детей. Половины этих смертей можно было избежать, если бы больные мыли с мылом руки перед едой и после посещения туалета. Как заявила представитель ЮНИСЕФ Сара Кроув: «исследования в Пакистане и Индии подтвердили, что соблюдение правил гигиены может спасти до 50% или даже больше погибающих от пневмонии, диареи, любых видов респираторных заболеваний, глистов, глазных инфекций – мириады заболеваний, которые передаются таким образом».

Мытье рук с мылом - это самый эффективный и самый дешевый способ защититься от множества инфекционных заболеваний, в том числе таких грозных, как холера и пневмония. С появлением мыла эпидемии перестали уносить такое количество жизней на планете, как раньше.

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!

Ученые выяснили, что на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном.

У тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников, а в рейтинге самых зараженных микробами бытовых предметов лидируют телефонная трубка (в т.ч. мобильный телефон), письменный стол, клавиатура и мышь компьютера – как раз то, чем пользуются в офисах.

Очень важно тщательно мыть руки с мылом перед едой, перед кормлением ребенка и перед приготовлением пищи, т.к. патогенные микробы с грязных рук могут вместе с пищей попасть в организм человека. После прикосновения к сырому мясу или рыбе и после обработки сырых продуктов

питания тоже необходимо тщательно вымыть руки, т.к. на таких продуктах микробы и вирусы размножаются особенно быстро. Нужно обязательно мыть руки после того, как меняли ребенку пеленки или подгузники, а также после посещения туалета: известно, что после посещения туалета количество бактерий на пальцах удваивается!

Особенно тщательно нужно мыть руки после того, как вынесли мусор, после прикосновения к деньгам, после контакта с животными, грязной обувью или грязной тряпкой, а также всегда, когда руки выглядят нечистыми или имеют посторонний запах.

Необходимо помнить, что важно не только тщательно вымыть руки с мылом и смыть пену водой. Такое же большое значение имеет высушивание рук 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.**

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!