

Всемирный день мытья 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»

Всемирный День Чистых Рук посвящен основам личной гигиены. Его главная цель - сделать мытье рук привычным действием, как дома, так и вне его.

Эксперты напоминают, что в мировом масштабе проблема немытых рук имеет катастрофические последствия.

Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о влиянии мытья рук на здоровье.

Большинство инфекций возникает потому, что люди не моют руки. А мыть их нужно обязательно мыть перед едой и после еды, после посещения туалета, после контакта с животными или больными людьми, после прогулки, после проезда в транспорте, после чихания, перед приготовлением пищи. Из-за того, что люди редко моют руки, места пребывания превращаются в рассадник инфекции, ведь микробы скапливаются на дверных ручках, выключателях, поверхностях столов, в ваннах и в туалетах, на одежде, на полотенцах и на постельном белье. Именно грязные руки — самая частая причина развития инфекционных заболеваний.

Через немытые руки в организм человека попадают возбудители гриппа, ОРВИ, холеры, дифтерии, гепатита, чесотки и многих других опасных заболеваний. Грязные руки являются одной из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке. По данным ЮНИСЕФ, ежедневно только от диареи умирает пять тысяч детей, и минимум половины этих смертей можно было избежать в случае соблюдения элементарных правил гигиены.

Исследования, проводимые в школах и закрытых коллективах, показывают, что правильное мытье рук позволяет на 50-60% снизить риск кишечной инфекции (в том числе гепатита А и др. ОКИ) и на 15-25% - гриппа и других респираторных заболеваний. Дети, приученные мыть руки, значительно реже болеют, чем их менее чистоплотные одноклассники. Чистые руки спасают жизнь - это не просто слова, это действительно так. И гораздо проще просто вымыть руки с мылом, чем потом лечиться от болезней.

Мытье рук не должно быть формальностью. Делать это нужно не менее 20-30 секунд в проточной воде комфортной температуры, особое внимание уделяя местам наибольшего скопления микробов: кончикам пальцев, межпальцевым промежуткам и пространству под ногтями. Повторное намыливание позволит удалить микробы из пор, которые раскрываются в процессе мытья рук.

Факты о мытье рук:

- На руках (от пальцев до локтей) обитает от 2 до 10 миллионов бактерий.
- После посещения туалета количество микробов на кончиках пальцев удваивается.
- Микробы могут жить на руках около трех часов.

- Когда руки мокрые или влажные, они могут распространять в тысячу раз больше микробов, чем сухие руки.
- Миллионы микробов накапливаются под браслетами, часами и кольцами, которые человек может носить.

Советы:

Какое мыло лучше использовать для детей:

можно использовать твердое детское мыло или жидкое мыло, при хранении в мыльнице твердое мыло должно быть сухим, в противном случае на мыле размножаются микробы. Обязательно ли мыть руки с мылом и вытирать их после мытья:

Обязательно, так как после мытья рук просто водой, без мыла имеющиеся на руках бактерии еще быстрее размножаются и их становится ещё больше. По этой же причине обязательно нужно вытирать руки после мытья (лучше одноразовыми полотенцами) или использовать электрополотенца.