

## День чистых рук

*«Чистые руки – залог здоровья!»*

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».

Этот день 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.

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.

По статистическим данным, по возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, мытье рук с мылом позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40%, а респираторных инфекций - почти на 25%.

Во время эпидемий множество людей избежали заболеваний именно потому, что вовремя и регулярно мыли руки. Нам известны достоверные сведения относительно того, какой 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 до 140 млн. микроорганизмов;
- на руках микроорганизмы могут сохранять свою жизнеспособность до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;
- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы микроорганизмов, а под обручальным кольцом их может быть еще больше;

- самыми «грязными» предметами признаны деньги, телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света;
- у лиц, занятых офисными работами, на руках находится значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом.

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.

Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов, рекомендуется мыть руки:

- перед приготовлением и приемом пищи;
- после прикосновения к сырому мясу и рыбе;
- после посещения туалета;
- перед сном, и после прихода с улицы;
- после чихания или очищения носа;
- после посещения общественного места, особенно после поезда и общественного транспорта;
- после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекций, прежде всего денежными купюрами;
- после ухода за больным человеком, после смены подгузника;
- после уборки помещения;
- после общения с животными, в том числе домашними;
- в других случаях, когда руки загрязнены и их мытье обязательно.

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:

- намочите руки проточной водой;
- намылите жидким мылом, мылом-пеной или кусковым мылом;

- взбейте пену и распределите ее по ладоням и их тыльным сторонам, а также пальцам;
- 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);
- тщательно смойте пену в течение 10 секунд под струей воды, стараясь не разбрызгивать воду;
- вытрите руки насухо, желательнее, одноразовым бумажным полотенцем;
- после мытья закрывайте кран бумажным полотенцем - перед мытьем его всегда касаются грязными руками;
- выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств (лучше жидкое мыло с дозатором). Убедительных научных доказательств снижения инфекционной заболеваемости при домашнем использовании мыла с антибактериальными свойствами не получено, при этом длительное использование такого мыла нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что приводит к снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

Мойте руки правильно! Заботьтесь о своём здоровье!

И помните: чистые руки — залог вашего здоровья!

Химик-эксперт медицинской  
организации Иванова И.В.  
(Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Чувашской Республике-  
Чувашии в г. Новочебоксарске»)