Автор: Виктория Кохановская,заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Всемирный день гигиены рук проводится ежегодно 5 мая с целью привлечения внимания к важности улучшения гигиены рук в учреждениях, оказывающих медицинскую помощь. Дата «5.05» - символ пяти пальцев на каждой руке человека.

Руки человека являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Множества предметов человек касается ежедневно – двери, столы, пища, домашние животные. Сотни или тысячи других людей также не раз прикасались к этим предметам, и у большинства из них, возможно, были далеко не стерильные руки. Люди с простудными заболеваниями десятки раз касаются своего рта или носа, перемещая инфекционных агентов на руки. Таким образом, они передают бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня.

Самыми «грязными» предметами признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

На самом деле содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это. Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта эффективны в уничтожении бактерий и вирусов, но они действуют наилучшим образом при удалении невидимой грязи. Видимая грязь должна смываться только водой с мылом.

Вот некоторые простые правила, соблюдение которых поможет снизить риск развития инфекции:

1. Мойте руки перед началом приготовления пищи и после обработки сырого мяса или рыбы.

2. Мойте руки после посещения туалета, поездок в общественном транспорте.

3. Мойте руки после контакта с мусором, грязным бельем.

4. Мойте или дезинфицируйте руки до и после любого вида медицинской обработки как, например, очищение или перевязка раны.

5. 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.

Забота о своем здоровье – это ответственность каждого человека, забота о здоровье пациента – ответственность медицинских работников. Гигиена и чистота рук в данном случае неукоснительное правило для каждого.

В рамках проведения Всемирного дня гигиены рук 4 мая будет работать «прямая» телефонная линия на ваши вопросы ответят:

с 10:00 до 12:00 по телефону 6-45-80 врач-валеолог ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Кохановская Виктория Сергеевна;

с 14:00 до 16:00 по телефону 2-06-65 врач-эпидемиолог ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Ганюк Алёна Сергеевна.