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.

На наших руках постоянно обитают миллионы микробов, большинство из них не опасны для нашего здоровья, но некоторые могут вызывать такие заболевания как грипп, ОРВИ, кишечные инфекции, возможны и инфекционные заболевания кожи. Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками этих микроорганизмов.

По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих.

В исследованиях британских ученых было показано, что у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин.

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.

К сожалению, многие люди не понимают, что одной из причин различных заболеваний (чаще всего инфекционных) являются грязные руки. Гигиена рук – это не рекомендация, которыми можно пренебречь. Это необходимость!

В рамках проведения Всемирного дня гигиены рук 3 мая будет работать «прямая» телефонная линия на ваши вопросы ответят:

с 13:00 до 15:00 по телефону 9-91-65 врач-эпидемиолог ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Ганюк Алёна Сергеевна.

Отдел общественного здоровья

ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»