Автор: *А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Дата «05.05» – символ пяти пальцев на каждой руке человека. **Руки** – один из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Сотни или тысячи людей касаются одних и тех же предметов – двери, столы, перила, кнопки лифта, – и у большинства из них, возможно, были далеко не стерильные руки.

Мытье рук – это очень важный аспект гигиены. Правильное и регулярное соблюдение гигиены играет огромную роль в профилактике многих инфекционных заболеваний.

Всемирный день гигиены рук в 2023 году пройдет под девизом **«Ускоряйте совместные действия. СПАСАЙТЕ ЖИЗНИ. Обрабатывайте руки».**

Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками этих микроорганизмов. Кроме того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками.

Напомним, в каких случаях необходимо мыть руки:

- Непосредственно перед едой и приготовлением пищи.
- После прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи).
- После прикосновения к мусору.
- После посещения магазинов, транспорта и других общественных мест.
- После уборки квартиры.
- После того, как высморкались, чихнули или покашляли.
- После туалета (самое опасное место по количеству вредоносных бактерий и микроорганизмов).
- После прикосновения к деньгам.
- После того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет.
- После контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями.

- После взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам.
- Перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

Факт! Под обручальными кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий, поэтому во время мытья рук уделите особое внимание кончикам пальцев, поверхностям между пальцев, обратным сторонам ладоней, запястьям. После мытья обязательно вытирайте руки! При частом мытье рук, во избежание чувства сухости и трещин на коже, используйте крема.

Несмотря на то, что мытье рук это одна из основных мер профилактики различных инфекционных заболеваний, для многих это до сих пор не превратилось в привычку. Забота о своем здоровье – это ответственность каждого человека.

В рамках проведения Всемирного дня гигиены рук 5 мая будет работать **«прямая» телефонная линия с 11:00 до 12:00**
по телефону 9-91-65 на ваши вопросы ответит заведующий отделом эпидемиологии ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Веремейчикова Алина Петровна