**15 октября - Всемирный день чистых рук**

***«Чистые руки – залог здоровья!»***

Всемирный день чистых рук отмечается каждый год 15 октября,  начиная с 2008 года. Идея этой даты принадлежит Генеральной Ассамблее ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения.

 Основная цель ежегодного **Всемирного дня чистых рук**, который проходит под девизом «***Чистые руки спасают жизнь***» - привлечь людей к участию в изменении привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с многочисленными заболеваниями.

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

         Мытье рук с мылом - это самое эффективный и самый дешевый способ защититься от множества инфекционных заболеваний, в том числе таких грозных, как холера и пневмония.

С появлением мыла эпидемии перестали уносить такое количество жизней на планете, как раньше.

         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 в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

         Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40% при регулярном мытье рук.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Как нужно мыть руки?***   |  |  | | --- | --- | |  | - смочите руки теплой водой, намыльте их кусковым мылом или нанесите небольшое количество жидкого мыла;  - хорошенько потрите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание межпальцевым промежуткам, пространству под ногтями;  - продолжайте тереть руки еще 15-20 секунд;  - смойте мыло под проточной водой; |   - тщательно высушите руки бумажным, тканевым полотенцем или, используя электросушитель  - используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.      ***Когда нужно обязательно мыть руки?***   |  |  | | --- | --- | | - перед приготовлением и приемом пищи;  - после прикосновения к сырым продуктам, в т.ч. мясу, рыбе;  - после посещения туалета;  - после прихода с улицы;  - после чихания и очищения носа;  - после посещения общественных мест; |  |   - после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекции, прежде всего, денежными купюрами;  - после ухода за больным человеком, смены подгузников;  - после уборки помещения;  - после общения с животными, в т.ч. домашними.        В экстремальных ситуациях, при отсутствии проточной воды и мыла нужно пользоваться влажными бактерицидными салфетками или дезинфицирующими жидкостями для обработки кожи рук.  **Мытье рук должно стать естественной привычкой для каждого человека.** |

**Будьте примером, а не источником инфекции!**

**Заботьтесь о здоровье своем и здоровье Ваших близких - регулярно мойте руки с мылом!**

**Помните, чистые руки – залог вашего здоровья!**

***Памятка населению: «Чистые руки-залог здоровья»***



         Мытье рук с мылом - это самое эффективный и самый дешевый способ защититься от множества инфекционных заболеваний, в том числе таких грозных, как холера и пневмония.

***Как нужно мыть руки?***

|  |  |
| --- | --- |
|  | - смочите руки теплой водой, намыльте их кусковым мылом или нанесите небольшое количество жидкого мыла;  - хорошенько потрите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание межпальцевым промежуткам, пространству под ногтями;  - продолжайте тереть руки еще 15-20 секунд;  - смойте мыло под проточной водой; |

- тщательно высушите руки бумажным, тканевым полотенцем или, используя электросушитель

- используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или, если необходимо, открыть дверь туалетной комнаты.

    ***Когда нужно обязательно мыть руки?***

|  |  |
| --- | --- |
| - перед приготовлением и приемом пищи;  - после прикосновения к сырым продуктам, в т.ч. мясу, рыбе;  - после посещения туалета;  - после прихода с улицы;  - после чихания и очищения носа;  - после посещения общественных мест; |  |

- после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекции, прежде всего, денежными купюрами;

- после ухода за больным человеком, смены подгузников;

- после уборки помещения;

- после общения с животными, в т.ч. домашними.

**Будьте примером, а не источником инфекции!**