

ИНФОРМАЦИОННАЯ АКЦИЯ



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
и отдела эпидемиологии



Обратите
внимание:

5 мая 2020 года

Всемирный день гигиены рук

В 2008 году Генеральная Ассамблея ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения провозгласили 5 мая Всемирным днем гигиены рук. Этот день является частью программы Все-

мирной организации здравоохранения «Спасайте человеческие жизни: соблюдайте чистоту рук», провозглашенной в 2009 году.

Содержание рук в чистоте – один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов. Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая особо опасные инфекции, простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др.

Простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всем мире.

Гигиена рук, несомненно, обязательна, ведь своевременное качественное мытье рук с мылом считается очень эффективным способом уничтожения опасных микробов, что защитит каждого из нас от

разных инфекций. Даже опасную эпидемию можно пережить, не заразившись, если четко следовать правилам мытья рук.

Для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия мойте руки:

- до, во время и после приготовления пищи;
- перед приемом пищи;
- перед тем, как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;
- после ухода за больным членом семьи;
- после посещения туалета;
- после смены подгузников или ухода за детьми;
- после кашля, чихания, очищения носа;
- после ухода за животными;
- после обращения с бытовыми отходами;
- после возвращения домой с улицы.

- на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции;

- 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;

- на влажных руках микробов больше, чем на сухих;

- у тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников;

- самыми «грязными» предметами являются общие телефоны, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, кнопки лифта, а также дверные ручки и выключатели света;

- процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов.



мирной организации здравоохранения «Спасайте человеческие жизни: соблюдайте чистоту рук», провозглашенной в 2009 году.

Дата 5.5 символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье.

4. смойте мыло под проточной водой;

5. высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств. Убедительных научных доказательств снижения инфекционной заболеваемости при домашнем использовании мыла с антибактериальными свойствами не получено, а негативные отдаленные результаты определены.

Длительное использование мыла с антибактериальным эффектом 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.

Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее – не забывать делать это. Помните, что чистые руки сохраняют здоровье вам и вашим близким!

Правила мытья рук

Санитарно-эпидемиологическая служба МЗ РБ в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:

1. смочите руки теплой, по возможности, водой и намылите их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину);

2. трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;

3. продолжайте тереть руки еще 15 секунд;

К сведению:

- гигиена рук является одним из показателей качества безопасных систем здравоохранения.

- благодаря соблюдению правил гигиены рук в медицинских учреждениях спасены миллион жизней.

- с помощью гигиены рук можно остановить распространение инфекций и предотвратить вред для пациентов и работников здравоохранения.

- гигиена рук является основной мерой безопасности при выполнении таких процедур, как обработка хирургической раны или инфекция.