

Информационное письмо по профилактике острых кишечных инфекций,  
связанное с болезнями «грязных рук»

## 5 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК



Каждый день, находясь в местах массового пребывания людей, держась за поручни; касаясь дверных ручек на работе; и даже здороваясь за руку с другими людьми, мы подвергаем себя риску заражения бактериями, вызывающими инфекции. На руках могут содержаться самые разные бактерии, вызывающие как кишечные инфекции, так и воздушно-капельные (болезни «грязных рук»).

### Болезни «грязных рук»



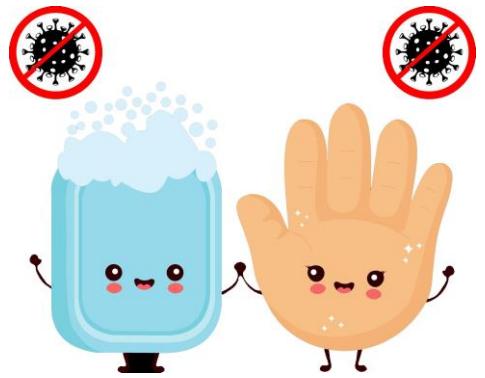
Для того, чтобы это предотвратить нужно уметь правильно проводить гигиену рук!

Зная то, что на руках могут содержаться самые различные микроорганизмы и то, что гигиена рук **является лучшим способом** предупреждения заражения человека, **научимся** правильно производить гигиену рук.

**Гигиена рук** – это целый комплекс мероприятий, направленный на предупреждение проникновения и распространения бактерий в организм человека. Необходимо **всего 20 секунд**, чтобы вымыть руки или обработать их спиртосодержащим антисептиком для рук, и микроорганизмы, вызывающие инфекции, **будут уничтожены**.

### Зачем нужна гигиена рук?

Правильная гигиена рук, прежде всего, **защищает и предупреждает** от попадания микроорганизмов на поверхность кожи и в организм человека. Чтобы предупредить заражение человека микроорганизмами, попадающими на его кожу, нужно **знать, как правильно производить гигиену рук!**



### Когда нужно проводить гигиену рук?

Мыть руки необходимо

**перед:**

- приготовлением или приемом пищи
- приемом лекарственных средств
- обработкой ран
- использованием контактных линз для глаз

**после:**

- посещения туалета
- контакта с загрязненными предметами (например, после уборки)
- контакта с животными, продуктами их жизнедеятельности и их принадлежностями
- обработки сырых пищевых продуктов (мясо, рыба, птица)
- поездки в общественном транспорте и посещения общественных мест
- контакта с кровью или другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, слюна)
- чихания, кашля.

### Как правильно проводить гигиену рук?

Смочив руки (желательно теплой водой) нужно тщательно намылить и тереть. При этом, внимание стоит уделять всем зонам рук: тыльной и внутренней сторонам ладоней; между пальцами; самим пальцам и даже ногтям.