

## Всемирный день гигиены рук

**Главная задача этого дня** – сделать акцент на том, что эта несложная процедура является, по сути, самым эффективным способом не только защитить себя от множества опасных заболеваний, но и остановить их рост.

**Личная гигиена** — это индивидуальное дело человека, но проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья, поэтому представители Всемирной организации здравоохранения рекомендуют следить за гигиеной рук.

**Мытьё рук** — это процедура, задачей которой является очистка наших рук от излишнего количества микроорганизмов.

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.

Мыть руки нужно обязательно перед едой, перед приготовлением пищи, после контакта с животными, после туалета, а также после посещения общественных мест.

**РУКИ НАДО МЫТЬ – ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!**

**МОЙТЕ РУКИ:**

- Перед едой
- Перед приготовлением пищи
- После контакта с животными
- После контакта с больными
- После сморкания, кашля, чихания
- После посещения туалета
- Когда руки грязные

**ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ:**

- Острые вирусные инфекции
- Вирусный гепатит А
- Глистные инвазии
- Стоматит
- Грипп и другие ОРВИ
- Лямблиоз
- Копьезитивит

**ПРАВИЛЬНО!**

1. Ополосните руки теплой водой
2. Нанесите на ладонь жидкое мыло
3. Намыливайте руки в течение 20 секунд (моем между ладонями, тыльную сторону ладоней, между пальцами, большой палец, кончики пальцев - под ногтями, запястья)
4. Смойте мыло и бактерии под проточной водой
5. Вытрите руки чистым или одноразовым полотенцем
6. Используйте полотенце, чтобы выключить кран



**АНТИСЕПТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК**

Стандартная методика втирания EN-1500  
Общая продолжительность процедуры 30 секунд

1. Ладонь к ладони, включая запястья
2. Правая ладонь на левую тыльную сторону кисти и наоборот
3. Ладонь к ладони с перекрещенными пальцами
4. Пальцы в «замок», тыльной стороной пальцев растереть ладонь другой руки
5. Кругообразное растирание левого большого пальца в закрытой ладони правой руки и наоборот
6. Кругообразное втирание сомкнутых кончиков пальцев правой руки на левой ладони и наоборот



Помощник врача-гигиениста

У.Ю.Сорочинская