Автор: А. Степанькова, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



15 октября 2017 года в Республике Беларусь проводится Всемирный день чистых рук. Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье.

Руки человека являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой.

Как известно, через руки, загрязненные болезнетворными микроорганизмами, можно заразиться кишечными инфекциями, холерой, брюшным тифом, гельминтозами и многими другими инфекционными заболеваниями.

Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться

от 2 до 140 млн. микроорганизмов;

- на руках микроорганизмы могут сохранять свою жизнеспособность до 3 часов;

- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;

- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы микроорганизмов, а под обручальным кольцом их может быть еще больше;

- самыми «грязными» предметами признаны деньги, телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света;

- у лиц, занятых офисными работами на руках находится значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом;

- у мужчин руки «чище», чем у женщин.

На самом деле содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это. **Вот 5 простых шагов при мытье рук, которые помогут сохранить здоровье:**

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

- трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями. Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств;

- продолжайте тереть руки еще 15 секунд;

- смойте мыло под проточной водой;

- высушите руки при помощи полотенца (лучше бумажного).

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем.

13 октября 2017 года на базе государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будут работать прямые телефонные линии:

- с 10.00 до 12.00 – тел. 75-78-10 – Бондаренко Светлана Васильевна, врач-эпидемиолог;

- с 12.00 до 14.00 – тел. 33-57-24 – врачи-валеологи.

,