

Эксперт советует

15 октября- Всемирный день чистых рук

Всемирный день чистых рук (Global Handwashing Day) был официально организован детским фондом ООН 15 октября 2008 года. Казалось бы, вопрос о том, мыть ли собственные руки — это личное дело человека, и каждый может решать его в силу своей чистоплотности и воспитания. Но нельзя

забывать, что на наши руки в течение дня попадает большое количество грязи. Грязь на руках это не только некрасиво, но и опасно, ведь если задуматься, каждый день мы соприкасаемся с различными предметами, которые в свою очередь могут быть загрязнены какими-либо болезнетворными микроорганизмами.

Многие люди крайне редко моют руки, оправдывая это тем, что у них хорошее здоровье и, несмотря на пренебрежение правилами гигиены, они редко чем болеют. Действительно, при хорошем иммунитете у организма достаточно сил справиться с небольшой атакой вирусов и бактерий, но всему есть предел, и если до момента употребления пищи Ваши руки контактировали с деньгами, поручнями в общественном транспорте, ручками дверей в людных местах, то риск попадания в организм возбудителей инфекций возрастает, а, следовательно, высока вероятность развития у Вас серьезного заболевания. Через немытые руки в организм человека попадают возбудители таких заболеваний, как холера, вирусная пневмония, гепатит, грипп и ОРВИ, холера, дифтерия, конъюнктивит, различные грибковые заболевания. И всех этих, и многих других заболеваний можно было избежать, если тщательно мыть руки с мылом.

Но не достаточно просто мыть руки, важно не лениться и правильно мыть руки, а именно:

1. *Снять кольца, браслеты, закатать рукава.* Украшения затрудняют эффективное очищение кожи и удаление микробов.
2. *Смочите руки в теплой воде.* При мытье рук следует избегать пользоваться горячей водой, т.к. горячая вода удаляет с поверхности рук защитный жировой слой.
3. *Нанесите жидкое мыло.* Использовать твердое кусковое мыло нежелательно, т.к. оно способствует загрязнению флорой предыдущего человека. Лучше использовать жидкое мыло в дозаторе или индивидуальное одноразовое мыло.
4. *Хорошенько мыйте руки в течение не менее 30 сек.* Очень важно соблюдать технику мытья рук, поскольку специальные исследования показали, что определённые участки кожи (кончики пальцев и их внутренние поверхности) часто остаются загрязнёнными.
5. *Ополосните руки теплой проточной водой и повторите процедуру мытья.* Считается, что при первом намыливании и ополаскивании микробы смываются с кожи. А при повторении процедуры смываются микробы из раскрывшихся под воздействием теплой воды и самомассажа пор кожи.
6. *Просушите руки, воспользовавшись одноразовым полотенцем.* Использование обычного полотенца (даже индивидуального) нежелательно, т.к. оно не успевает просохнуть и легко загрязняется микробами.

