

## О Всемирном дне гигиены рук

**5 мая, во Всемирный день гигиены рук**, Роспотребнадзор напоминает, что люди, которые основательно и регулярно моют руки, защищают себя и других от инфекционных заболеваний, но этому простому правилу гигиены часто уделяется недостаточно внимания. Особенно важно соблюдать гигиену рук в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.



Глобальная кампания «Спасайте человеческие жизни: соблюдайте чистоту рук», которая проводится ВОЗ ежегодно с 2009 года 5 мая, направлена на поддержание глобального продвижения гигиены рук во всех сферах жизни человека и призывает людей объединить усилия, чтобы улучшить и поддержать гигиену рук во всем мире. Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой руке человека.

В 2021 году Всемирный день гигиены рук проходит под девизом «Секунды спасают жизни - вымойте руки!» и призывает всех принять эффективные меры по соблюдению гигиены рук. Чтобы предотвратить передачу инфекционных микроорганизмов гигиена рук должна выполняться наиболее эффективным способом с использованием правильной техники с легкодоступными продуктами. Достаточно тщательно мыть руки обычным мылом, чтобы обезопасить себя и окружающих от большого количества заболеваний.

### **ВАЖНО!**

Рекомендуется мыть руки водой с мылом в течение 40-60 сек. Если нет доступа к воде и мылу, следует применять кожные антисептики или специальные очищающие салфетки.

Такое простое действие как мытье рук с водой и мылом, особенно после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень кишечных заболеваний более чем на 40 процентов, а респираторных инфекций - почти на 25 процентов. Ежегодно от гепатита и дизентерии в мире умирает 3,5 миллиона детей. По мнению экспертов, «мыльная гигиена» может спасти до 50 процентов погибающих от пневмонии, паразитарных, кишечных и других инфекций.

Важное значение гигиенических процедур для сохранения здоровья и благополучия человека подтверждает значительное снижение показателей заболеваемости по большинству инфекций с фекально-оральным механизмом передачи в 2020 году по сравнению с 2019 годом. Данный факт связан с введением противоэпидемических мер в отношении COVID-19 и прежде всего с соблюдением гигиены рук.

Заболеваемость ОКИ, норовирусной инфекцией, ротавирусной инфекцией (РВИ), сальмонеллёзом, бактериальной дизентерией (шигеллёзом) в Российской Федерации в 2020 г. снизилась в 1,5-2 раза по сравнению с 2019 г.

**Мойте руки! Чистые руки спасут жизнь!**

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Подробнее на  
[www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

## МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,  
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ  
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА  
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ  
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ  
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ  
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

## КОГДА МЫТЬ?

### ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

### ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ