

**Статья в газету**

**15 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧИСТЫХ РУК**

Всемирный день чистых  рук отмечается каждый год 15 октября.

Он посвящён популяризации мытья рук с мылом как простого, эффективного и доступного каждому способа профилактики возникновения, распространения инфекционных заболеваний и спасения жизней.

Всемирный день мытья рук был основан в 2008 году по инициативе Глобального партнёрства по мытью рук, при одобрении и поддержке ряда международных правительственных и неправительственных организаций, частных компаний, частных лиц, и многих других. В этот день более 120 миллионов детей,из более чем 70 стран помыли руки с мылом. С тех пор отмечено значительное увеличение вовлеченности стран и международных организаций в празднование Всемирного дня чистых рук.

Основная цель ежегодного Всемирного дня чистых рук  - это привлечение детского и взрослого населения к участию в изменении привычек и показывает, как простое мытье рук водой с применением мыла помогает предотвратить острые респираторные заболевания, эффективно бороться с пищевыми и многими другими заболеваниями.

Все мы с детства помним лозунги, которые весили в школьных столовых и поликлиниках: «Мойте руки перед едой!» и «Чистота - залог здоровья!». Сегодня эти плакаты уже сняли, но мысль, заключенная в этих словах, стала еще более актуальной.

Специалисты детского фонда ЮНИСЭФ предупреждают, что ОРВИ, грипп и острые кишечные инфекции каждый год становятся причиной гибели около 3,6 млн. детей в возрасте до 5 лет. Между тем, такая элементарная процедура как мытье рук с мылом, могла бы снизить количество заболевших остро-кишечными инфекциями на 40%, а ОРВИ и гриппом на 25%. Доказано, что возбудители гастрита и язвы желудка - бактерии хелибактер-пилори - также передаются через грязные руки. А такие заболевания как холера, дизентерия, гепатит А, ботулизм, сальмонеллез, вирусная пневмония, конъюнктивит, чесотка, гельминтозы и различные грибковые заболевания давно уже считаются болезнями грязных рук.

Поэтому Всемирный День чистых рук посвящен основам личной гигиены. Его главная цель – сделать мытье рук привычным действием, как дома, так и вне его.

По данным медицинского опроса, после посещения туалета моют руки 70% россиян, после поглаживания собаки или кошки - 40%, после соприкосновения с деньгами - 20%, после прогулки на улице - только 30% опрошенных. Чаще всего моют руки медицинские работники, которые отлично знают, что на руках человека обитают более 4,7 тысяч микроорганизмов, большинство которых, к счастью, не являются болезнетворными. И что очень важно, на руках человека имеются около 300 микроорганизмов, которые составляют "защитный фон".

В России Всемирный День чистых рук пока не получил столь широкого распространения. Тем не менее, вспомнив об этом празднике, родителям будет не лишне задуматься самим и рассказать своим детям о причинах его возникновения и о том, почему нужно и как правильно мыть руки.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах рекомендуют мыть руки следующим образом:

Снимите кольца и другие украшения с рук.

Откройте кран и вымойте руки с мылом, при этом намыливать руки надо с обеих сторон ладоней в течение 15-20 секунд. Пользуйтесь той мыльницей, в которой мыло не находится в мокром состоянии, а высыхает. Намыливайте руки так, чтобы было как можно больше пены.

Еще 10 секунд потратьте на ополаскивание рук под струей воды.

Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.

Если вы находитесь в общественном месте - открывайте и закрывайте кран только с помощью бумажного полотенца, ведь перед мытьем его всегда касаются грязными руками.

Выбросьте бумажное полотенце в мусорное ведро, после этого старайтесь больше не дотрагиваться руками до дверных ручек и раковины.

Обратите внимание на ситуации, когда необходимо уделять особое внимание гигиене рук:

После посещения туалета.

После посещения общественных мест.

После общественного транспорта.

Перед приготовлением пищи.

После прикосновения к сырому мясу и рыбе.

Перед едой.

После очищения носа или чихания.

После прикосновения к животным.

После уборки дома.

После ухода за больным.

После контакта с вещами (выделениями) больного.

До и после обработки раны.

И просто, если руки грязные или давно не мытые.

Согласитесь, людей, которые так тщательно моют руки, можно встретить очень редко. Соблюдайте простые правила личной гигиены и помните, что мытье рук с мылом - это самый дешевый и эффективный способ защиты от множества заболеваний.

Главный специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах Литвинова Надежда Ивановна