



Единый день здоровья

5 мая
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Всемирный день гигиены рук

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

мытьё рук с мылом, при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40% процентов, а респираторных инфекций — почти на 25%.

К сведению:

на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн. до 140 млн. бактерий;

на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;

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

под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе;

на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин. Различия в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном;

у тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников;

в рейтинге самых зараженных микробами бытовых предметов лидируют телефонная трубка (в т.ч. мобильный телефон), письменный стол, клавиатура и мышь компьютера — как раз то, чем пользуются в офисах.

Всемирный день гигиены рук отмечается 5 мая 2024 года. Всемирная организация здравоохранения проводит кампанию по гигиене рук с 2009 года и каждый год разрабатывает новые продукты и ресурсы, которые могут быть использованы в медицинских учреждениях для поддержки действий на местном уровне.

В 2024 году ВОЗ объявила кампанию «СПАСИТЕ ЖИЗНИ: очистите руки»: распространение знаний и наращивание потенциала в области профилактики инфекций и борьбы с ними, включая гигиену рук среди медицинских работников.

Профилактика инфекций и контроль над ними, который включает гигиену рук, имеет фундаментальное значение для безопасных и эффективных систем здравоохранения. Гигиена рук важна для всех медицинских работников, пациентов и членов их семей при каждом обращении за медицинской помощью. Это способствует высокому качеству всеобщему охвату услугами здравоохранения, а также решительно поддерживает программу в области водоснабжения, санитарии, гигиены и здравоохранения и глобальной устойчивости к

противомикробным препаратам.

Вопрос гигиены не может быть проблемой одного человека. Помимо его желания он может стать распространителем тяжелых заболеваний в кругу семьи. Кишечные инфекции способны поразить сразу все семейство, а не одного человека.

Выработайте у себя и своих близких привычку, навык по мытью рук.



Чистые руки — залог здоровья

Мыть руки необходимо перед:

приготовлением или приемом пищи;

использованием контактных линз для глаз;

обработкой ран;

приемом лекарственных средств;

после:

контакта с загрязненными предметами;

посещения туалета и смены подгузника у ребенка;

обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;

контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;

контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма

(рвотные массы, выделения из носа, слюна);

контакта с грязной поверхностью, предметами;

поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест.

Правила мытья рук

Смочите руки водой. Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности рук.

Потрите одну ладонь о другую.

Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот.

Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь.

Соедините пальца в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки.

Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки.

Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки.

Смойте мыло с рук проточной водой.

Тщательно высушите руки.

Используйте полотенце для закрытия крана.