**чистые руки спасают жизнь.**

«Всемирный день чистых рук проводится ежегодно 5мая с 2008 года. Основная цель ежегодного Всемирного дня чистых рук: привлечь людей к участию в изменении привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с COVID-19, гепатитом, дизентерией и другими инфекциями, имеющими мировое значение, предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и другие многочисленные болезни.

**Опасные жители рук**

У человека руки – это своеобразное «временное жилище» огромного числа опасных для человеческого здоровья микроорганизмов, которые могут вызвать разнообразные заболевания:

• Вирусные инфекции (COVID-19, корь, ОРВИ, скарлатина, грипп, краснуха, дифтерия, ветряная оспа) обычно «путешествуют» по воздуху. Но тактильно такие заболевания передаются не реже. Например, микробы, попавшие на руки или иные поверхности при кашле или же чихании, затем могут попасть к здоровому человеку через рукопожатие или же соприкосновение с «зараженным» предметом. А оттуда же и в рот, и вовнутрь организма;

• Кишечные инфекции (холера, дизентерия, желтуха, брюшной тиф, сальмонеллез) также попадают в организм через руки, после прикосновения к загрязненным предметам, а также путем употребления зараженного мяса животных, несвежих продуктов, а еще во время общения с больными зверушками;

• Гельминтоз довольно распространен, поскольку яйца глистов могут поджидать «жертву» на фруктах и овощах. Глисты могут передаваться даже через денежные купюры. Поселившись на руках, без их тщательного мытья, их яйца попадут прямо в человеческий кишечник, где уже и начнут размножаться.

**Интересно!**

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

• По данным исследований, на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов.

• У тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников.

• Самыми «грязными» предметами являются общие телефоны, письменные столы, кнопки лифта, а также дверные ручки и выключатели света.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов.

Очень важно соблюдать и правила мытья рук, поскольку важно хорошо и тщательно мыть руки с мылом. Мыть руки следует не меньше полминуты, а лучше намылить и смыть руки несколько раз, не забывая вымывать грязь из-под ногтей. В конце следует всегда вытирать руки насухо. Помните, чистые руки – залог здоровья вас и ваших детей.

**Когда обязательно мыть руки:**

**перед:**

приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;

использованием контактных линз для глаз;

обработкой ран;

приемом лекарств.

**после:**

контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка, пыль и т.д.);

похода в туалет и смены подгузника у ребенка;

работы с сырыми пищевыми продуктами, особенно после мяса;

контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;

контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна);

контакта с грязной поверхностью, предметом (земля, канализация и т.д.)

использования лекарственных средств или медицинских инструментов.

обработки ран;

РЕГУЛЯРНОЕ МЫТЬЁ РУК ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19  
 ПОМОЖЕТ ВАМ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!