

# Единый день здоровья

5 мая



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



## Всемирный день гигиены рук

В 2008 году Генеральная ассамблея Организации Объединенных наций совместно с Всемирной организацией здравоохранения и Детским фондом ЮНИСЕФ приняла решение о ежегодном проведении Всемирного дня гигиены рук. Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье человека и проходит под девизом «**Чистые руки спасают жизнь!**».

Дату выбрали соответствующую – **5 мая (05.05.)** в честь 5 пальцев на каждой из рук человека.

В 2023 году Всемирный день гигиены рук проходит под девизом «**Ускоряйте действия вместе. СОХРАНЯЙ ЖИЗНИ – Мойте руки**»

– вместе мы можем ускорить действия по профилактике инфекций и устойчивости к противомикробным препаратам в здравоохранении и создать культуру безопасности и качества, в которой улучшение гигиены рук будет иметь первостепенное значение.

### Цели кампании:

Укреплять и расширять возможности сообществ субъектов здравоохранения, чтобы ускорить действия по улучшению гигиены рук, профилактике инфекций и борьбе с ними в местах оказания помощи.

Содействовать сотрудничеству и совместной работе людей и организаций для достижения общей цели минимизации риска инфекций и

развития устойчивости к противомикробным препаратам в здравоохранении.

Чтобы предотвратить передачу возбудителей инфекционных заболеваний гигиена рук должна выполняться наиболее эффективным способом с использованием правильной техники с легкодоступными средствами. Достаточно тщательно мыть руки обычным мылом, чтобы обезопасить себя и окружающих от большого количества заболеваний.

## Как правильно мыть руки

Мытье рук – очень важный аспект гигиены. Правильное и регулярное соблюдение гигиены играет огромную роль в профилактике многих инфекционных заболеваний.

### Последовательность процедуры мытья рук:

Намочите руки.

Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки. Антибактериальное мыло использовать не стоит: эффективность его не выше обычного, при этом, возможно, оно способствует появлению устойчивых к антибиотикам бактерий.

Вспеньте мыло, потерев ладони

друг о друга (пена должна покрывать всю поверхность кисти и запястья).

Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.

Потрите между пальцами, сложив ладони.

Сложите руки в замок и поводите ими так, чтобы потереть пальцы.

Потрите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его вращательным движением, затем поменяйте руки.

Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.



Смойте мыло.

Хорошо вытрите руки полотенцем, желательно одноразовым (бактерии цепляются гораздо активнее именно к влажной коже, а не к сухой).

Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

**Обратите внимание – продолжительность всей процедуры 40-60 секунд!**

## Обратите внимание

Такое простое действие как мытье рук с водой и мылом, особенно после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить количество кишечных инфекций более чем на 40 %, а респираторных – почти на 25 %.

Ежегодно от гепатита и дизентерии в мире умирает 3,5 миллиона детей.

«Мыльная гигиена» может спасти до 50% погибающих от паразитарных, кишечных и других инфекций.

Важное значение гигиенических процедур для сохранения здоровья человека подтверждает значительное снижение показателей заболеваемости по большинству инфекций с фекально-оральным механизмом передачи (болезни «грязных рук» — ОКИ) 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.

## К сведению

### В каких случаях необходимо мыть руки:

- Перед едой и приготовлением пищи.
- После прикосновения к сырым продуктам.
- После прикосновения к мусору.
- После посещения магазинов, транспорта и других общественных мест.
- После уборки квартиры.
- После того, как высморкались, чихнули или кашляли.
- После посещения туалета.
- После прикосновения к деньгам.
- После того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет.
- После контакта с людьми, в особенности болеющими инфекционными заболеваниями.