**15 октября - Всемирный день чистых рук**

****

С 2008 года по решению Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных наций совместно с Всемирной организацией здравоохранения ежегодно 15 октября проводится «Всемирный день чистых рук» (Global Handwashing Day). Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья

рук на здоровье.

Всемирный день чистых рук проходит под девизом "Чистые руки спасают жизнь", поскольку простая гигиеническая процедура помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, во многих случаях предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и массу других недугов. По статистическим данным, мытье 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 процентов.

Зачастую люди пренебрегают соблюдением правил личной гигиены в общественных местах – в общественном транспорте, в ресторанах быстрого обслуживания, в общественных туалетах, также в течение рабочего дня приходится пожимать десятки рук и другое. Именно в такие моменты особенно важно иметь возможность помыть руки с мылом и вытереть их насухо одноразовым полотенцем.

Не для всех использование мыла является неотъемлемой частью процедуры мытья рук: в некоторых странах порядка 50-60 % населения не пользуется мылом регулярно. Главная причина, по которой люди моют руки без мыла – это его отсутствие.

Необходимо помнить, что важно не только тщательно вымыть руки с мылом и смыть пену водой. Такое же большое значение имеет высушивание рук после мытья. Это связано с тем, что влажные руки переносят больше бактерий и вирусов, чем сухие. Самый эффективный способ сократить распространение бактерий – это пользоваться бумажным полотенцем.

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:

1. смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину);
2. трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;
3. продолжайте тереть руки еще 15 секунд;
4. смойте мыло под проточной водой;
5. высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств. Убедительных научных доказательств снижения инфекционной заболеваемости при домашнем использовании мыла с антибактериальными свойствами не получено, а негативные отдаленные результаты определены. Длительное использование мыла с антибактериальным эффектом нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что проводит снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

Вопрос гигиены не может быть проблемой одного человека. Помимо его желания он может стать распространителем тяжелых заболеваний в кругу семьи.

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