

Всемирный день гигиены рук

Всемирный день гигиены рук проводится ежегодно 5 мая. Дата 05.05. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека. Личная гигиена — это индивидуальное дело человека, но проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья, поэтому представители Всемирной организации здравоохранения рекомендуют следить за гигиеной рук. Мытьё рук — это процедура, задачей которой является очистка наших рук от излишнего количества микроорганизмов. На наших руках постоянно обитают миллионы микробов, большинство из них не опасны для нашего здоровья, но некоторые могут вызывать такие заболевания как грипп, ОРВИ, кишечные инфекции, возможны и инфекционные заболевания кожи. Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками этих микроорганизмов. Мыть руки нужно обязательно перед едой, перед приготовлением пищи, после контакта с животными, после туалета, а также после посещения общественных мест. Гигиена рук позволяет: - предотвратить множество заболеваний, возникающих из-за попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь организма (происходит это при употреблении пищи грязными руками); - снизить вероятность заражения инфекционными заболеваниями после посещения общественных мест, т.к. инфекции могут передаваться через поручни в транспорте, ручки дверей, деньги и т.д.). Помните! Под обручальными кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий; во время мытья рук уделите особое внимание кончикам пальцев, поверхностям между пальцев, обратным сторонам ладоней, запястьям; после мытья обязательно вытирайте руки; при частом мытье рук, во избежание чувства сухости и трещин на коже рук, используйте крема. Многие заблуждаются думая, что достаточно намылить кисти и сразу смыть пену теплой водой. Процедура мытья рук должна занимать не меньше двадцати секунд. Только за это время вы сможете смыть всех микробов с рук. Сначала смочите кисти в теплой воде, затем намыльте руки, хорошо вспеньте и тщательно потрите все части рук — между пальцами, вокруг ногтей, тыльные стороны ладоней, после этого ополосните руки под струей проточной воды и просушите сухим и чистым полотенцем. К сожалению, многие люди не понимают, что одной из причин различных заболеваний (чаще всего инфекционных) являются грязные руки. Гигиена рук — это не рекомендация, которыми можно пренебречь. Это необходимость!