**5 мая — Международный день гигиены рук**

***Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провозгласила 5 мая Всемирным днем гигиены рук. Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье.***

***Задумайтесь!*** При чихании и кашле человек  зачастую прикрывается рот ладонью. Этой же ладонью он хватается за ручку двери или поручень в общественном транспорте, а позже и вы касаетесь их. Бактерии и вирусы остаются на ваших руках. За день вы непроизвольно касаетесь лица десятки, а то и сотни раз. Посредством таких прикосновений возникает риск занести в организм инфекцию через слизистые глаз, рта, носа. Риск снижается, если вы правильно моете руки.

***Моем руки правильно (рекомендации ВОЗ):***

* намочите руки;
* нанесите мыло. Антибактериальное мыло использовать не стоит: эффективность его не выше обычного, при этом, возможно, оно способствует появлению устойчивых к антибактериальным средствам 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 большие пальцы. Обхватите 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.

***Мыть руки необходимо:***

* непосредственно перед едой и приготовлением пищи;
* после прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи);
* после прикосновения к мусору;
* после посещения магазинов, транспорта и других общественных мест;
* после уборки квартиры;
* после кашля и чихания;
* после туалета;
* после прикосновения к деньгам;
* после того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет;
* после контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями;
* после взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам;
* перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

***Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их с мылом?***

1. Помыть руки просто водой. Это не очень эффективно, но во всяком случае лучше, чем не мыть совсем. Кстати, сама вода должна быть теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу.
2. Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом.
3. Воспользоваться антисептическим средством для рук. Техника такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими).

***Помните, что чистые руки – залог Вашего здоровья!***

Источник: [https://mcge.by](https://mcge.by/)