

# Чистые руки

## Чистые руки спасают жизнь



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.

В связи с тем, что в последние годы в мире регистрируются вспышки новых форм гриппа, вирусных диарей, вызванных энтеровирусами, норовирусами, ротавирусами, важность соблюдения личной гигиены, в частности мытья рук, выходит на первый план основных профилактических мер. Однако, для многих мытье рук до сих пор не превратилось в привычку.

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 вирусные диареи. 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%, а респираторных инфекций — почти на 25%.

По данным Всемирной организации здравоохранения простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе. Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др.



По данным исследователей на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий; причем мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие, на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов; под часами или браслетом на руке прячутся

миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе.

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, а также тем, что мужчины и женщины пользуются разными моющими и косметическими средствами – например, женщины чаще пользуются кремом для рук и средствами для мытья и уборки.



У тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников. Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света – как раз то, чем пользуются в офисах.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например, вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40% при регулярном мытье рук. Европейскими исследователями было установлено, что лишь половина мужчин и только три четверти женщин моют руки после посещения туалета. В масштабах мирового населения приблизительно 19% жителей моют руки после контакта с экскрементами (т.е. посещения туалета, ухода за маленькими детьми).

Очень важно тщательно мыть руки с мылом перед едой, перед кормлением ребенка и перед приготовлением пищи, так как патогенные микробы с грязных рук могут вместе с пищей попасть в организм человека. После прикосновения к сырому мясу или рыбе и после обработки сырых продуктов питания также необходимо тщательно вымыть руки, так как на таких продуктах микробы и вирусы размножаются особенно быстро. Нужно обязательно мыть руки после того, как меняли ребенку пеленки или подгузники, а также после посещения туалета: известно, что после посещения туалета количество бактерий на пальцах удваивается!



Особенно тщательно нужно мыть руки после того, как вынесли мусор, после прикосновения к деньгам, после контакта с животными, в том числе с домашними, грязной обувью или грязной ветошью, после чихания или очищения носа, перед сном и после прихода с улицы, а также всегда, когда руки загрязнены или имеют посторонний запах.



Следует помнить, что мыть руки с мылом нужно не менее 15–30 секунд, после чего смыть мыло и насухо вытереть руки чистым полотенцем или высушить их под струей теплого воздуха. Регулярное мытье рук с мылом помогает удалить с них значительное количество бактерий.

Таким образом в общей сложности 30 секунд, потраченные на «правильное» мытье рук могут предотвратить все так называемые «болезни грязных рук»: холеру, дизентерию, гепатит А, грипп, вирусные диареи и многие другие.