

15 октября Всемирный день мытья рук

С раннего детства мамы прививают своим детям простую, но очень важную привычку - мыть руки. Этот элементарный гигиенический навык кажется банальным, а на самом деле имеет глобальное значение. Исследования показали, что на невымытых руках человека может находиться более 150 видов бактерий, подавляющее большинство из которых являются болезнетворными. Дифтерия, холера, конъюнктивит, чесотка, вирусный гепатит, дизентерия, лямблиоз, сальмонеллез, стоматит, грибковые заболевания, пневмония - вот далеко неполный перечень заболеваний, которые, в том числе, может вызвать нерегулярное мытье рук. Ежедневно от диареи, которую называют «болезнью грязных рук», умирают пять тысяч детей. Регулярное мытье рук спасло бы половину из них.

Генеральная Ассамблея ООН провозгласила 2008 год - Годом санитарии, а 15 октября Детский фонд ООН объявил Всемирным днем мытья рук. Этот день отмечается во многих странах - проводятся гигиенические компании, детям раздаются информационные брошюры, организуются акции. Все эти мероприятия направлены на то, чтобы сделать мытье рук полезной привычкой, сохраняющей здоровье и хорошее самочувствие.



Техника правильного мытья рук

Мыло не убивает микробы - с его помощью можно лишь уменьшить поголовье возбудителей на наших руках. Но важно знать, как правильно это делать. И чем точнее следовать инструкциям гигиенистов, тем лучше результаты мытья.



Смочите руки водой



Нанесите на ладони мыло



Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания



Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки (пальцы при этом перекрещены)



Потрите ладони, перекрестив пальцы



Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки



Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки



Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



Промойте руки под струей воды



Тщательно высушите руки полотенцем



Закрывая кран, используйте салфетку



Ваши руки теперь в безопасности