



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



15

октября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧИСТЫХ РУК



Хорошая привычка, которая может спасти жизнь

В 2008 г. Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) объявил 15 октября Всемирным днем чистых рук (Global Handwashing Day).

- **Согласно статистическим данным ЮНИСЕФ, ежедневно по всему миру от «болезней грязных рук» умирает 5 тысяч детей, а ежегодно – около 1 млн. 500 тыс.**
- **Ученые государственного университета г. Мичиган (США) установили, что только 5% от общего количества мирового населения правильно моют руки.**

ЧИСТОТА НА ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ

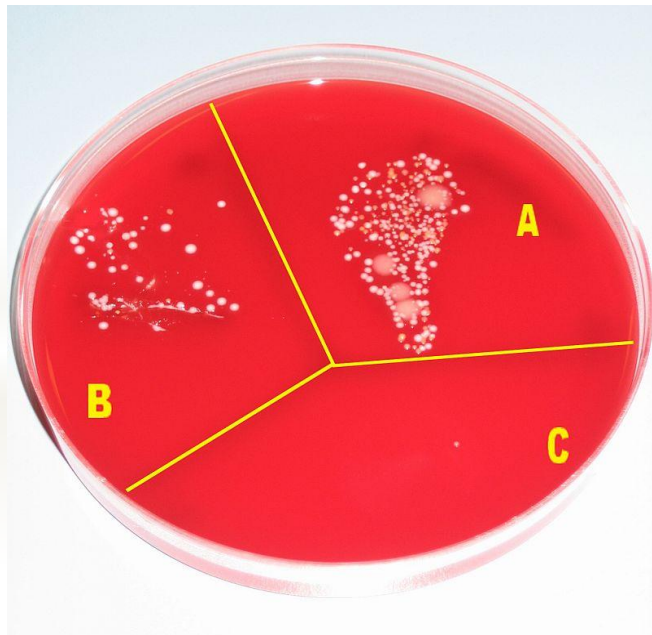
По данным ВОЗ, простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе.



Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и мн.др.

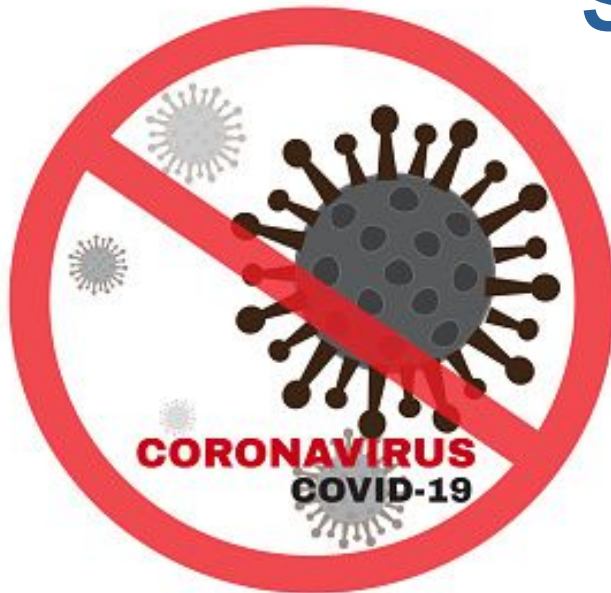
НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ ФАКТ

Содержание рук в чистоте — один из самых простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов.



Рост микробов в среде без дезинфекции (А),
после мытья рук с мылом (В),
после обработки спиртом (С).

STOP COVID!



По заявлению генерального директора ВОЗ, мытье рук до сих пор является одним из наиболее эффективных средств для профилактики заражения новой коронавирусной инфекцией.

Руки человека постоянно взаимодействуют с внешней средой, прикасаясь к окружающим предметам и к собственному лицу. Если человек нездоров, через эти прикосновения возбудители инфекции переносятся на окружающие поверхности и могут передаваться здоровым людям.

ЭКСПЕРИМЕНТ

В исследовании, проведенном на 1663 добровольцах на протяжении трех зимних сезонов, участников разделили на три группы:

- моющие руки не чаще 5 раз в день,
- от 6 до 10 раз в день,
- более 10 раз в день.

Далее следили за наличием у волонтеров различных коронавирусов, что определяли по мазку из носоглотки.

Выводы: мытье рук по 6-10 раз в день снижает риск инфекции на 36%, но дальнейшее учащение использования воды и мыла никак не влияет на ситуацию.



МОЕМ РУКИ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С МЫЛОМ!

(рекомендации ВОЗ)

- после возвращения домой с улицы;
- в процессе приготовления пищи;
- перед едой и после;
- после кашля, чихания, очищения носа;
- при уходе за больным членом семьи;
- при уходе за детьми;



• **ухаживая за животными;**
Кроме того, могут возникать и другие, более специфические ситуации. Например, такие как необходимость манипуляций с контактными линзами (выполняются только свежewe-мытыми руками), обработка повреждений кожи и мн. др.

• **после обращения с бытовыми отходами;**
Следует также отвечать на вопросы профессиональной гигиены рук, например, для медицинского персонала.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

КОГДА МЫТЬ?

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контактa с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контактa с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

**Станьте примером для
окружающих, заботьтесь о своем
здоровье и о здоровье близких –
регулярно мойте руки с мылом!**

**Чистые руки – одна из основ
здорового образа жизни.**

