**15 октября – Всемирный день мытья рук (чистых рук)**

Всемирный день чистых рук проводится ежегодно 15 октября с 2008 года. Он был провозглашен Детским фондом Организации Объединенных Наций (ООН) совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

 Актуальность этого дня заключается в том, что большое количество заболеваний называются «болезнью грязных рук» – это холера, дифтерия, конъюнктивит, чесотка, брюшной тиф, гепатит, холера, респираторные инфекции (например, ОРВИ, грипп, пневмония) и многие другие. Всемирный день чистых рук призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его.

По статистическим данным, мытье рук с мылом позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40%, а респираторных инфекций — почти на 25 %.

Руки моют при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, перед походом в туалет и после туалета, после игры с домашними животными, перед приемом пищи и по мере загрязнения. Необходимо помнить, что соблюдение правил гигиены рук предупреждает не только возникновение заболеваний у конкретного человека, но и распространение заболеваний в кругу семьи, например, кишечных инфекций, гриппа, ОРВИ и др.

Нужно выработать у себя и своих близких навык по мытью рук. И делать это постоянно всем, начиная с детского возраста! Если нет возможности вымыть руки с мылом, то для очищения рук используют влажные гигиенические салфетки.

Это полезно знать:

* На руках человека от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий.
* На руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов.
* Мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие.
* Под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под кольцами на пальцах может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!
* В рейтинге самых зараженных микробами бытовых предметов лидируют телефонная трубка (в том числе мобильный телефон), письменный стол, клавиатура и мышь компьютера.

Как правильно мыть руки:

1. Намочите руки проточной водой.
2. Намыльте руки (жидким мылом, мылом-пеной или кусковым мылом).
3. Взбейте пену и распределите ее по ладоням и их тыльным сторонам, а также пальцам.
4. Трите руки как минимум 20-30 секунд. Не забудьте тщательно вымыть не только ладони, но и их тыльную сторону, запястья, область между пальцами и под ногтями.
5. Тщательно смойте пену.
6. Вытрите насухо бумажным (чистым тканевым) полотенцем.

**Соблюдайте гигиену рук ежедневно и будьте здоровы!**

Помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда КОЛДАЕВА