**5 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК**

****Ежегодно 5 мая (по провозглашению ВОЗ) отмечается Всемирный день 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. Руки – основной фактор передачи болезнетворных микроорганизмов. Вот некоторые факты, которые могут изменить ваше отношение к такой, казалось бы, простой процедуре, как мытье рук:

* ежедневное мытье рук значительно снижает смертность среди детей до пяти лет от кишечных и простудных заболеваний;
* на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции;
* согласно исследованиям установлено, что на руках офисных работников обнаруживается больше микроорганизмов, чем на руках работников, занятых физическим трудом;
* самыми «грязными» предметами являются мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели;
* процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов;
* европейскими исследователями было установлено, что лишь половина мужчин и три четверти женщин моют руки после посещения туалета;
* для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств, т.к. при чрезмерном использовании средств для рук с бактерицидным компонентом, погибают не только вредные, но и «полезные» микроорганизмы, обеспечивающие нам «кожный» иммунитет.

*Мыть руки необходимо*

*перед:*

* приготовлением или приемом пищи;
* использованием контактных линз для глаз;
* обработкой ран;
* приемом лекарственных средств;

*после:*

* контакта с загрязненными предметами;
* посещения туалета и смены подгузника у ребенка;
* обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;
* контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;
* контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, выделения из носа, слюна);
* контакта с грязной поверхностью, предметами;
* поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест;

*Как правильно мыть руки:*

1. смочите руки водой;

2. возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности рук;

3. потрите одну ладонь о другую;

4. правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот;

5. переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь;

6. соедините пальца в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки;

7. охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки;

8. круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки;

9. смойте мыло с рук проточной водой;

10. тщательно высушите руки;

11. используйте полотенце для закрытия крана.

***5 мая 2022 года с 9.00 до 11.00. по телефону 33-57-29***

будет работать «прямая» телефонная линия со специалистами

отдела общественного здоровья ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

**Содержите руки в чистоте – это так просто. Ведь чистые руки – залог здоровья!!**

*Анна Пигулевская,*

*инструктор-валеолог*

*отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*