



Детский фонд ООН официально объявил 15 октября Всемирным днем мытья рук, который впервые прошел в 2008 году в рамках провозглашенного Генеральной Ассамблеей ООН Года санитарии.

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы дома, на улице, на работе, в транспорте, берем и отдаем деньги в купюрах и в металле. А ведь все эти вещи вовсе не стерильны, на них находят пристанище тысячи микроорганизмов, в том числе и болезнетворных. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки. Казалось бы, вопрос о том, мыть ли собственные руки — это личное дело человека, и каждый может решать его в силу своей чистоплотности и воспитания. С другой стороны, как отмечают эксперты ООН и Всемирной организации здравоохранения, проблема невымытых рук имеет катастрофические последствия, если рассматривать ее в мировом масштабе. Через невымытые руки в организм человека попадают возбудители таких страшных заболеваний, как холера, вирусная пневмония, гепатит, грипп и ОРВИ. Установлено, что даже на здоровой коже человека обитают в норме десятки бактерий. Так, за ушами их содержится в среднем 19 разных видов, а на предплечьях — 44 вида. Грязные руки являются одной из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке, поскольку нерегулярное мытьё рук может вызвать такие заболевания, как холера, дифтерия, пневмония, гепатит, грипп и обычная простуда, конъюнктивит, чесотка, различные грибковые заболевания. По данным ЮНИСЕФ, ежедневно только от диареи, которую еще называют «болезнью грязных рук», умирают пять тысяч детей, ежегодно от нее умирает 1,5 млн. детей. Половины этих смертей можно было избежать, если бы люди тщательно мыли руки с мылом перед едой и после посещения туалета. Поэтому столь простая гигиеническая процедура, как обычное мытьё рук, может спасти и спасает тысячи детских жизней ежедневно. Она не только помогает предупредить заражение организма вредоносными вирусами и инфекциями, но и делает нашу жизнь более комфортной, приятной и безопасной.

Не нужно забывать о чистоте рук даже в переполненном транспорте и уличной точке фаст-фуда, но при этом не увлекаться чрезмерным использованием антибактериального мыла, чтобы не иссушить кожу и не нарушить естественный защитный слой иммунной системы, который присутствует на ладонях.

Важно не только взрослому человеку не забывать о важности гигиены, но и приучить детей всегда помнить о необходимости правильно и часто мыть руки. Чтобы мытьё рук

вошло у детей в привычку, необходимо учить их на собственном примере делать эту простую, но жизненно необходимую процедуру.

Когда мыть руки?

- Мойте руки после посещения туалета.
- Обязательно мойте руки перед едой
- Мойте руки, придя домой
- Мойте руки по пришествии на работу.

Не стоит мыть руки некачественно, для галочки, ведь такое мытье может не принести нужного эффекта и на руках останется слишком много микробов. По технологии нужно несколько раз тщательно намылить руки мылом, а затем смыть его под проточной теплой водой. Только так мы сможем удалить с рук болезнетворные микроорганизмы.

Покупая еду на улице, каждый из нас рискует, потому что и продавец, и покупатель имеют дело с деньгами, которые очень инфицированы. Продавец не всегда имеет возможность вымыть руки после контакта с банкнотами и монетами, он заворачивает продукты и передает их потребителю этими же руками. Потребитель зачастую тоже берет эту еду далеко не стерильными или хотя бы чистыми руками. Чтобы избежать попадания возбудителей в организм, необходимо следить за тем, как соблюдаются гигиенические правила продавцами, готовится и подается вам заказанная «быстрая еда», и самим брать ее соблюдая гигиенические правила. Если все это не соблюдается, то лучше не рисковать – здоровье потом не купишь. Даже сегодня, в век высоких технологий, такая банальная на первый взгляд привычка регулярно мыть руки с мылом является одним из лучших способов избежать целого ряда опасных заболеваний и тем самым сохранить свое здоровье и благополучие.