

**ФГБОУ ВО ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА

«Личная гигиена» Всемирный день мытья рук



Всемирный день мытья рук проводится ежегодно 15 октября. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его. Напомнить о самых простейших правилах личной гигиены соблюдая которые можно не допустить развитие многих заболеваний.

Правила, которые нужно соблюдать!

- Мыть руки с мылом всегда перед едой, после посещения туалета, после прихода домой с улицы, после общения с домашними животными.



Главная задача этого дня – сделать акцент на том, что эта несложная процедура является, по сути, самым эффективным способом не только защитить себя от множества опасных заболеваний, но и остановить их рост.

На наших руках постоянно обитают миллионы микробов, большинство из них не опасны для нашего здоровья, но некоторые могут вызывать такие заболевания как грипп, ОРВИ, кишечные инфекции, возможны и инфекционные заболевания кожи. Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками этих микроорганизмов.





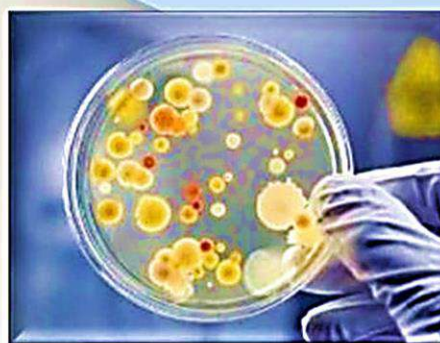
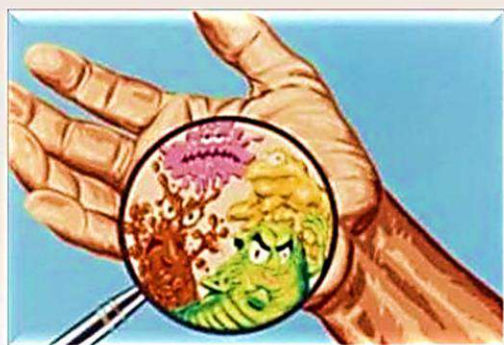
Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

Личная гигиена — это индивидуальное дело человека, но проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья, поэтому представители Всемирной организации здравоохранения рекомендуют следить за гигиеной рук.

По данным исследователей, на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих.



ЧИСТЫЕ РУКИ спасают жизнь



Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40% при регулярном мытье рук. Особенно актуальна эта процедура в период распространения **коронавирусной** инфекции.

Соблюдение гигиены



Чтобы тщательно вымыть руки, предварительно нужно снять с них все украшения: кольца, часы, браслеты – и закатать рукава. Намыливая руки, уделите особое внимание кончиками пальцев, межпальцевым промежуткам и пространству под ногтями – это места наибольшего скопления микробов, не забудьте и про запястья. Трите как следует, затем смойте водой и намыльте вновь – повторное намыливание позволяет удалить микробы из пор, которые раскрываются в процессе мытья рук. Обратите внимание на ведущую руку – как правило, ее моют хуже. Не забывайте, что мыть руки нужно не менее 20-30 секунд в проточной воде – только в этом случае число болезнетворных микроорганизмов на коже рук снижается значительно.





Излишняя стерильность.

Очень частое использование бактерицидного мыла может привести к такой опасности как «слишком чистые руки». Человек живет в определенной бактериальной среде и не нужно стремиться к стерильности, уничтожая ее полностью. Использование бактерицидного мыла оправдано в ряде случаев, например, при уходе за больным.

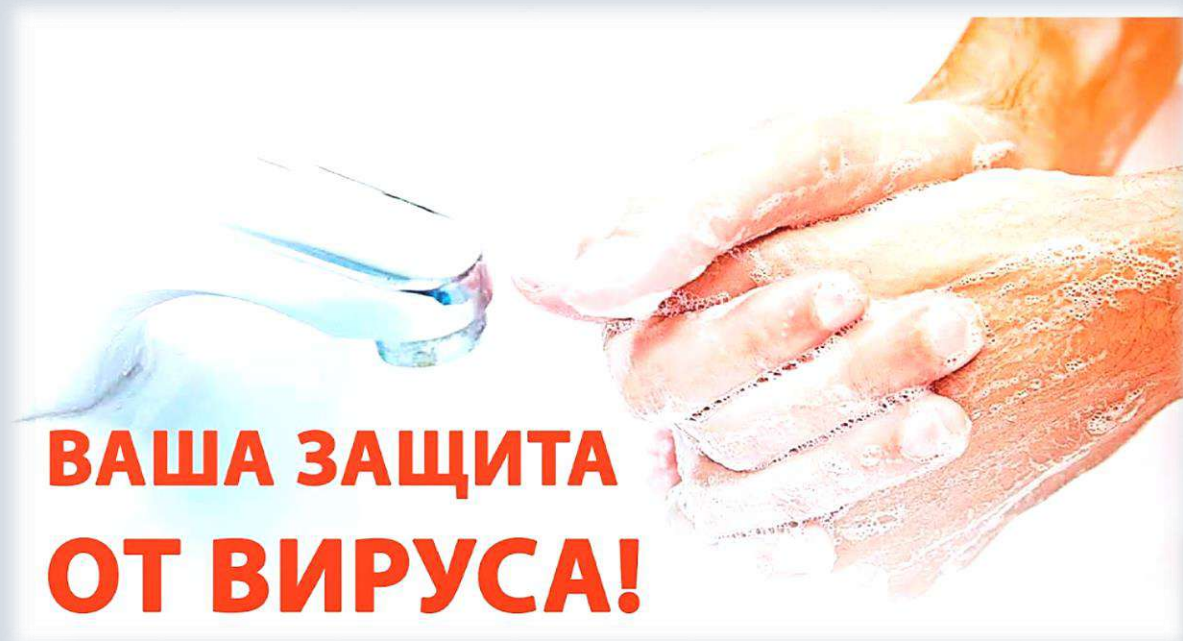
Помните! Под обручальными кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий; во время мытья рук уделите особое внимание кончикам пальцев, поверхностям между пальцев, обратным сторонам ладоней, запястьям; после мытья обязательно вытирайте руки; при частом мытье рук, во избежание чувства сухости и трещин на коже рук, используйте крема.

Как правильно мыть руки?

1. Снимите с рук украшения, часы, кольца
2. Закатайте повыше рукава
3. Смочите руки по струей воды и намыльте их мылом до пены
4. Энергично потрите не менее 20-30 секунд все поверхности, включая тыльную сторону ладоней, запястья, между пальцами и под ногтями (можно воспользоваться щёткой для рук)
5. Смойте большим количеством воды мыльную пену
6. Прежде чем закрыть кран чистыми руками, облейте его пригоршней воды
7. Промокните руки чистым сухим или одноразовым полотенцем.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**ВАША ЗАЩИТА
ОТ ВИРУСА!**



**ОТ ВІВЬУСІ
ВАША ЗАШІТІ**

