



5
мая

Всемирный день гигиены рук

2024

Городской Центр здоровья
ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»



Всемирный день гигиены рук традиционно проводится 5 мая.

Дата выбрана не случайно: 5.05 – символ пальцев на каждой из рук человека. Соблюдение требований к гигиене рук – наиболее простая и доступная, но очень эффективная мера защиты от инфекционных заболеваний.

Болезни «грязных рук»



В 2024 году тема Всемирного дня гигиены рук посвящена распространению знаний и наращиванию потенциала медицинских работников посредством инновационного и результативного обучения по профилактике инфекций и борьбе с ними, включая гигиену рук. Чистота рук по-прежнему служит важнейшим инструментом профилактики инфекций и инфекционного контроля во всем мире.



Мойте руки 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.



Ежедневная гигиена: как правильно мыть руки:

смочите руки водой;

возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности рук;

потрите одну ладонь о другую;

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

переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь;

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

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

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

смойте мыло с рук проточной водой;

тщательно высушите руки;

используйте полотенце для закрытия крана.

Если нет возможности вымыть руки, можно воспользоваться дезинфицирующим средством: нанести на руки, потереть и высушить.



Забота о своем здоровье – это ответственность каждого человека. Гигиена и чистота рук — неукоснительное правило для всех.