

## 5 мая Всемирный день гигиены рук

С 2009 года все мировое сообщество при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно 5 мая отмечает Всемирный день гигиены рук.

Девиз Всемирного дня гигиены рук в 2026 году - «Действие спасает жизни».

Основной целью Всемирного дня чистых рук является привлечение внимания детей и взрослых к важности мытья рук, что своевременное и правильное мытье рук с мылом – это самый эффективный способ защитить себя и своих близких от многих инфекционных заболеваний. Ведь руки человека – это один из главных факторов при распространении бактерий и вирусов, поэтому гигиена рук является основной мерой собственной безопасности и не только.

Через грязные руки в организм человека могут проникать возбудители таких болезней, как гепатит, дизентерия, грипп, ОРВИ, норо- и ротавирусная инфекция и многие другие. Элементарное мытье рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Доказано, что эта несложная процедура способствует снижению уровня острых кишечных инфекций более чем на 40%, а респираторных заболеваний – почти на 25%.

### Как правильно мыть руки?

- снять часы и украшения с рук, закатать рукава;
- смочить руки в теплой воде;
- намылить руки, тщательно промыв тыльные стороны ладоней, места между пальцами, складки и кожу под ногтями, центр ладоней;
- обильно ополоснуть теплой водой;
- просушить руки.

### Когда мыть руки?

- До и после приготовления еды;
- перед приемом пищи;
- перед надеванием контактных линз и нанесением макияжа;
- перед проведением манипуляций медицинского характера;
- после уборки и/или работы по дому и в саду;
- после посещения туалета;
- после контакта с любыми животными, даже домашними;
- после пребывания на открытом воздухе или в общественных помещениях;
- после поездок в общественном транспорте;
- после контакта с деньгами.

**Необходимо помнить - гигиена рук самый простой, но чрезвычайно эффективный способ защитить себя и окружающих от инфекций.**

**Будьте здоровы!**