

5 МАЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

Гигиена рук – это целый комплекс мероприятий, направленный на предупреждение проникновения и распространения бактерий в организм человека. Необходимо всего 20 секунд, чтобы вымыть руки или обработать их спиртосодержащим антисептиком для рук, и микроорганизмы, вызывающие инфекции, будут уничтожены.

Зачем нужна гигиена рук?

Правильная гигиена рук, прежде всего, защищает и предупреждает от попадания микроорганизмов на поверхность кожи и в организм человека. Чтобы предупредить заражение человека микроорганизмами, попадающими на его кожу, нужно знать, как правильно производить гигиену рук!

Когда нужно проводить гигиену рук?

Мыть руки необходимо **перед**:

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

Мыть руки необходимо **после**:

- посещения туалета;
- контакта с загрязненными предметами (например, после уборки);
- контакта с животными, продуктами их жизнедеятельности и их принадлежностями;
- обработки сырых пищевых продуктов (мясо, рыба, птица);
- поездки в общественном транспорте и посещения общественных мест;
- контакта с кровью или другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, слюна);
- чихания, кашля.

Как правильно проводить гигиену рук?

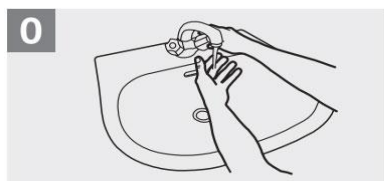
Смочив руки (желательно теплой водой) нужно тщательно намылить и тереть. При этом, внимание стоит уделять всем зонам рук: тыльной и внутренней сторонам ладоней; между пальцами; самим пальцам и даже ногтям.

После мытья рук при необходимости рекомендуется провести антисептическую обработку рук. Обработка рук антисептическими средствами проводится по Европейскому стандарту EN-1500.

Как мыть руки?

МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ! В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ АНТИСЕПТИКИ РУК

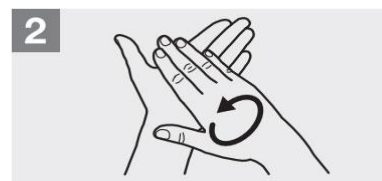
 **Продолжительность всей процедуры: 40-60 секунд**



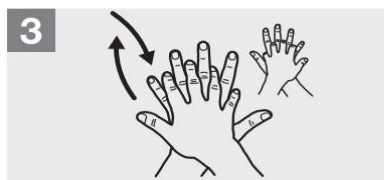
Увлажните руки водой



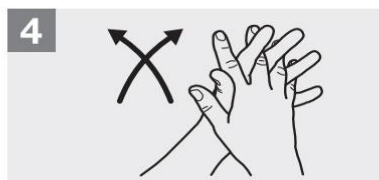
Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



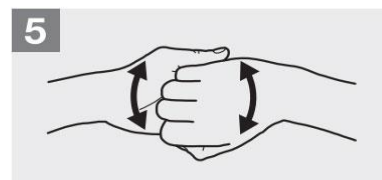
Потрите одну ладонь о другую ладонь



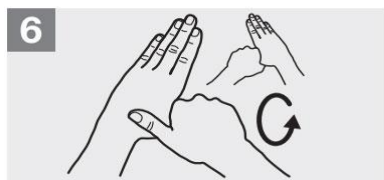
Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



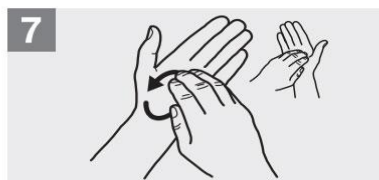
Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



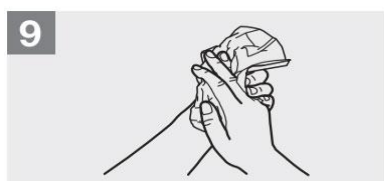
Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



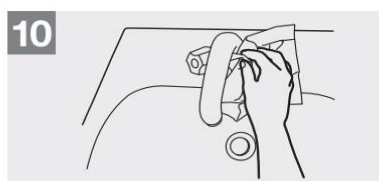
Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



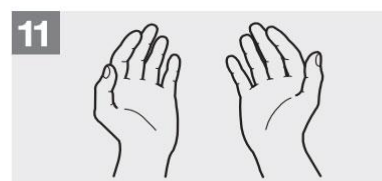
Ополосните руки водой



Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



Используйте полотенце для закрытия крана



Теперь ваши руки безопасны



**Всемирная Организация
Здравоохранения**

Все разумные меры предосторожности были приняты Всемирной организацией здравоохранения для проверки информации, содержащейся в данном документе. Тем не менее опубликованные материалы распространяются без какой-либо четко выраженной или подразумеваемой гарантии. Ответственность за интерпретацию и использование материалов ложится на читателей. Всемирная организация здравоохранения ни в коем случае не несет ответственности за ущерб, связанный с использованием этих материалов.

Врач-эпидемиолог службы
главного врача-диетолога

О.И. Кондратова