



# 5 МАЯ

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ и МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

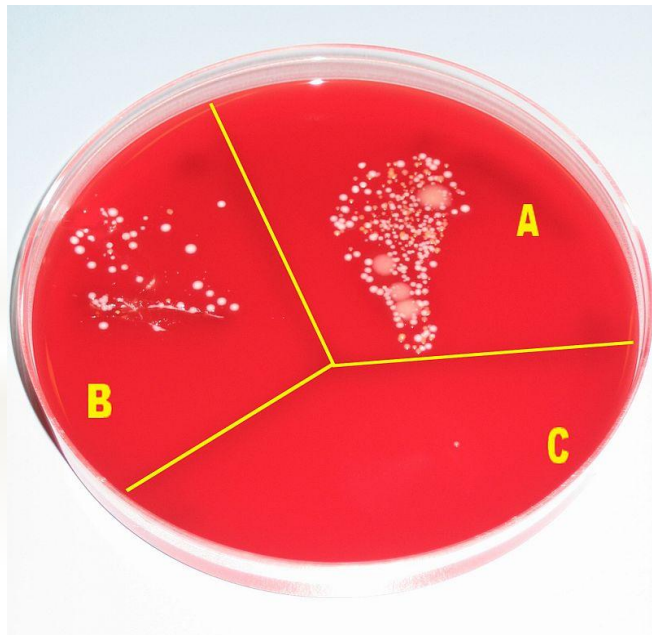




**С 2008 г. по решению Генеральной Ассамблеи ООН совместно с Всемирной организацией здравоохранения ежегодно 5 мая проводится Всемирный день гигиены рук.**

## НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ ФАКТ

Содержание рук в чистоте — один из самых простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов.



Рост микробов в среде без дезинфекции (А),  
после мытья рук с мылом (В),  
после обработки спиртом (С).

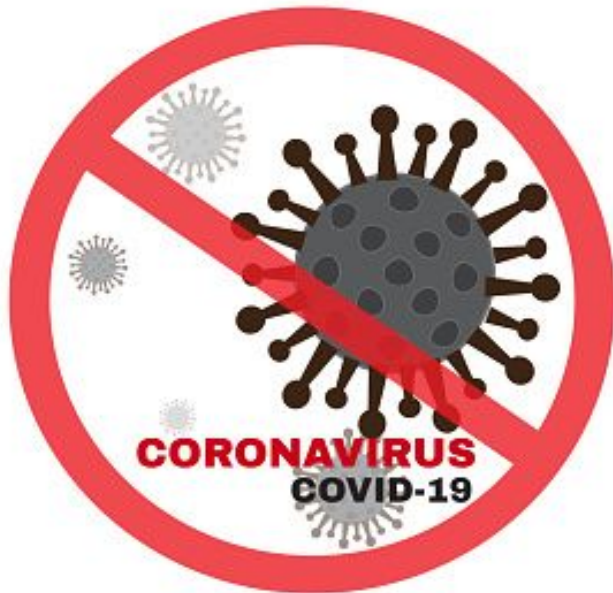
## ЧИСТОТА НА ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ

По данным ВОЗ, простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе.



Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и мн.др.

## STOP COVID!



По заявлению генерального директора ВОЗ, мытье рук до сих пор является одним из наиболее эффективных средств для профилактики заражения новой коронавирусной инфекцией.

Руки человека постоянно взаимодействуют с внешней средой, прикасаясь к окружающим предметам и к собственному лицу. Если человек нездоров, через эти прикосновения возбудители инфекции переносятся на окружающие поверхности и могут передаваться здоровым людям.

## ЭКСПЕРИМЕНТ

В исследовании, проведенном на 1663 добровольцах на протяжении трех зимних сезонов, участников разделили на три группы:

- моющие руки не чаще 5 раз в день,
- от 6 до 10 раз в день,
- более 10 раз в день.

Далее следили за наличием у волонтеров различных коронавирусов, что определяли по мазку из носоглотки.

Выводы: мытье рук по 6-10 раз в день снижает риск инфекции на 36%, но дальнейшее учащение использования воды и мыла никак не влияет на ситуацию.



# МОЕМ РУКИ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С МЫЛОМ!

(рекомендации ВОЗ)

- после возвращения домой с улицы;
- в процессе приготовления пищи;
- перед едой и после;
- после кашля, чихания, очищения носа;
- при уходе за больным членом семьи;
- при уходе за детьми;



• **ухаживая за животными;**  
*Кроме того, могут возникать и другие, более специфические ситуации. Например, такие как необходимость манипуляций с контактными линзами (выполняются только свежewe-мытыми руками), обработка повреждений кожи и мн. др.*

• **после обращения с бытовыми отходами;**  
*Следует также уделять внимание вопросам профессиональной гигиены рук, например, для медицинского персонала.*

# Как правильно мыть руки водой с мылом



1 Намочите руки



2 Нанесите достаточно мыла, чтобы покрыть всю поверхность рук



3 Потрите ладони друг о друга



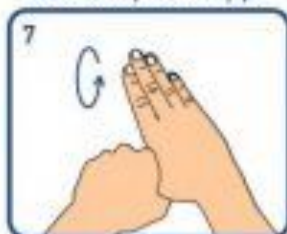
4 Потрите тыльную сторону ладонью другой руки, перекрестив пальцы



5 Потрите ладони, перекрестив пальцы



6 Потрите внешние стороны пальцев, сцепив их в замок



7 Потрите большой палец вращательным движением другой руки



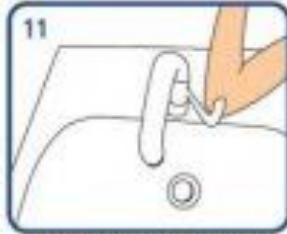
8 Потрите ладонь пальцами другой руки по кругу



9 Потрите каждое запястье другой рукой



10 Промойте руки под струей воды



11 Закройте кран локтем (если такого приспособления нет, используйте одноразовое полотенце, чтобы закрыть кран)



12 Насухо вытрите руки одноразовым полотенцем



13 Мытье рук должно занимать 40-60 секунд



[www.debgroup.com](http://www.debgroup.com)



World Health Organization

На основе рекомендаций Всемирной Организации Здравоохранения по гигиене рук в сфере охраны здоровья 2009 г.

UKL170477/0216