**«Всемирный день чистых рук»**

**«Всемирный день чистых рук»** (*Global Handwashing Day*) проводится ежегодно с 2008 года и в 2017 году отмечается [15 октября](http://www.davno.ru/prazdniki/dates/october15.html). Идея столь необычной даты принадлежит Генеральной Ассамблеее ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения. Основная цель ежегодного Всемирного дня чистых рук, который проходит под девизом «*Чистые руки спасают жизнь*» - привлечь общественность к участию в изменении привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и другие многочисленные болезни.

Каждый из нас еще с детских лет знает, что надо мыть руки перед едой, но многие не делают этого. Не так страшна грязь в лесу, деревне и на даче, как в городе. В городах болезни грязных рук расцвели пышным цветом, потому что почва для их развития весьма благодатная: общественный транспорт, магазины, школы, больницы. Вокруг нас – люди, а соответственно болезнетворные микроорганизмы: кишечная палочка, стафилококки, стрептококки и другие бактерии. Поэтому, так важно мыть руки перед и после посещения туалета, перед едой и после еды. Придя домой после прогулки, не поленитесь снять грязную одежду и вымыть руки. Если нет возможности избавиться от грязи и микробов с помощью воды, держите при себе влажные салфетки.

Часто стали люди на улице кушать, например, немытые бананы. Наверняка думают, что если аккуратно почистят, то грязь в рот не занесут. Очень часто мамы во время поездки в общественном транспорте дают деткам печенье, конфеты, яблоки. Даже не вытерев им перед этим ручки! Надо следить за детьми: чтобы они не грызли ногти, не поднимали предметы (игрушку, соску), упавшие на пол.

Особое внимание – женским ногтям. Длинные и ухоженные – это очень красиво, но не каждая женщина знает, что именно под ними собираются инфекция и грязь. И редко кто хотя бы раз в день чистит руки щеточкой, как это делают хирурги, избавляясь от грязи под ногтями.

И уж конечно нельзя трогать лицо грязными руками: микробы могут оставаться на коже лица или еще хуже – попадать в микротравмы (открытые поры, царапины). Так что, придя домой, тщательно вымойте не только руки, но и лицо.

Компьютерная клавиатура или мобильный телефон – идеальная среда для распространения яиц паразитов, а также бактерий и вирусов. Вернувшись с прогулки с собакой, компьютерщик первым делом делает что? Правильно, проверяет почту. Естественно, прикасается к клавиатуре грязными руками, оставляя на поверхности клавиш микрочастицы с улицы, а вместе с ними – болезнетворные бактерии, вирусы, личинки и яйца глистов.

Мытье рук с мылом - это самое эффективный и самый дешевый способ защититься от множества инфекционных заболеваний, в том числе таких грозных, как холера и пневмония. С появлением мыла эпидемии перестали уносить такое количество жизней на планете, как раньше.

Если вы хотите избежать риска заражения, пользуйтесь специальным антисептическим мылом, убивающим болезнетворные бактерии и яйца паразитов. Руки необходимо хорошо намылить и смыть пену водой, затем повторив это. Обязательно уделите внимание чистоте пространства под ногтями, именно там имеют свойство скапливаться микроорганизмы.

Вот ситуации, когда мытье рук обязательно:

* Непосредственно перед едой;
* После прогулки по улице, магазину, поездки в транспорте и т. д.;
* После посещения туалета;
* После общения с больным человеком и животным.

Мойте руки чаще, и большинство инфекционных заболеваний обойдут вас стороной!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия»

Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн. до 140 млн. бактерий;

- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;

- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;

- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!