



## «Объединимся ради всеобщей гигиены рук»

Основная цель этого лозунга - привлечь внимание общественности к необходимости и важности своевременного и правильного мытья рук, как самого эффективного способа не только защитить себя от заболеваний, но и остановить их рост. Особенно это важно сейчас, когда сохраняется угроза заражения новой коронавирусной инфекцией COVID – 19 и ОРВИ, вирусными кишечными инфекциями.

Какие болезни передаются чаще всего через грязные руки?

1. Острые кишечные инфекции - холера, брюшной тиф, дизентерия, вирусный гепатит А, лямблиоз, сальмонеллез, ротавирусная, норовирусная инфекции.

По данным Детского фонда ЮНИСЕФ ежедневно только от диареи (жидкого стула), которую называют «болезнью грязных рук» в мире умирают пять тысяч детей. Половины этих смертей можно было избежать, если бы дети были приучены тщательно мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета.

2. Гельминтозы –самые распространенные из них: аскариды и острицы.
3. Инфекции с воздушно – капельным механизмом передачи – корь, ОРВИ, скарлатина, грипп, краснуха, дифтерия, коронавирусная инфекция COVID – 19, вирусная пневмония.
4. Также болезнями грязных рук считаются такие заболевания, как чесотка, конъюнктивиты, грибковые заболевания. Возбудители гастрита и язвы желудка – бактерии хеликобактеропилори также передаются через грязные руки.

Из перечисленных выше инфекций в г. Волгодонске в 2024 г. зарегистрированы следующие инфекции: гельминтозы, острые кишечные инфекции, сальмонеллез, норовирусная, энтеровирусная, ротавирусная инфекция, вирусные пневмонии, коронавирусная инфекция COVID – 19, ОРВИ, энтеробиоз, что свидетельствует об актуальности этого лозунга посвященного основам личной гигиены и стремящегося сделать мытье рук привычным действием как дома, так и вне его.

Родителям необходимо прививать правила личной гигиены детям на собственных примерах так как именно они чаще и тяжело болеют острыми кишечными и другими инфекциями.

Когда необходимо тщательно мыть руки:

1. После посещения туалета.
2. После общественного транспорта, улицы.
3. Перед едой.
4. После прикосновения к сырому мясу и рыбе.
5. Перед приготовлением пищи.
6. После прикосновения к животным.
7. После ухода за больным и контакта с его вещами.
8. После обращения с деньгами.

Соблюдайте простые правила мытья рук:

1. Намочите руки проточной водой.
2. Намыльте любым мылом.

3. Распределите взбитое мыло по ладоням, тыльной стороне и пальцам.
4. Трите руки как минимум 20–30 секунд в области ладоней, тыльной стороны запястья, между пальцами и под ногтями.
5. Тщательно смойте пену.
6. Осушите руки насухо чистым разовым или индивидуальным полотенцем.

Мойте руки чаще и будете здоровы! Наглядным примером является ситуация по ОКИ в 2022 году, сложившаяся в г. Волгодонске в разгар подъема коронавирусной инфекции COVID – 19, когда все пристально соблюдали правила личной гигиены, в том числе следили за мытьем рук, заболеваемость ОКИ снизилась в 2 раза, показатель был самый низкий за последние 5 лет.

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г. Волгодонске