

## Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день гигиены рук»

Многие опасные заболевания распространяются из-за отсутствия надлежащей гигиены рук. Таким образом, мытье рук может эффективно предотвратить распространение многих инфекций, а также сделать жизнь человека более комфортной, приятной и безопасной.

Микробы из окружающей среды могут попадать в организм человека через нос, глаза и рот. Многие люди многократно машинально прикасаются к своему лицу, даже не осознавая этого. Мытье рук с мылом удаляет микробы с рук. В некоторых случаях руки надо мыть всегда, например, после посещения туалета, смены подгузников, ухода за больными детьми и взрослыми, а также после работы с сырыми продуктами. Кроме того, рекомендуется мыть руки после уборки, работы в саду или ухода за животными. Отличное правило: всегда мыть руки после возвращения домой с улицы. Если вы кашляете или чихаете, делайте это в салфетку (бумажный платок), а затем выбрасывайте использованную салфетку и мойте руки. Когда под рукой нет платка и салфетки, рекомендуется кашлять или чихать в локтевой сгиб, так как эта часть тела с меньшей вероятностью соприкасается с поверхностями и вещами, и таким образом можно попытаться сократить распространение микробов. Мойте руки чистой, проточной водой, используя правило пяти шагов.

1. Включите кран и нанесите мыло.
2. Помойте руки, протирая их вместе с мылом. Не забудьте намылить тыльную сторону рук, между пальцами и под ногтями.
3. Мылите руки не менее 20 секунд.
4. Хорошо промойте руки чистой проточной водой.
5. Промокните руки чистым многоразовым полотенцем (если Вы находитесь у себя дома), одноразовой бумажной салфеткой или высушите их воздухом.

Мытье рук с мылом и водой — лучший способ избавиться от микробов.

В наше время мытье рук стало обыденным и доступным процессом. Не стоит его обесценивать и пренебрегать. Не забывайте о нём. Это действительно важно. И помните: чистота спасёт мир.

Выбирайте гигиенические средства, которые лучше всего подходят именно для вашей кожи — в таком случае вы сможете не только избежать многих проблем со здоровьем, но и сохранить или даже улучшить состояние кожи ваших рук.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 3 мая 2024 года с 8.30 - 9.30 по телефону 25-49-06 будет проведена «прямая» линия врача по медицинской профилактике Степаньковой Анастасии Викторовны

Швайла Ольга Николаевна,  
помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
государственного учреждения  
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»