**Всемирный день мытья рук**

Ежегодно 15 октября отмечается Всемирный день чистых рук. Этот день призван напомнить детям и взрослым о необходимости такой простой, но важной и эффективной гигиенической процедуры, как мытье рук с мылом, в целях профилактики многих заболеваний.

Человека окружают миллионы микроорганизмов – вирусы, бактерии, простейшие. Наиболее «грязными» предметами являются телефоны, деньги, дверные ручки, поручни в общественном транспорте, кнопки лифта, выключатели света, кнопки смыва. На кухонных поверхностях, разделочных досках, ножах также могут находиться микроорганизмы, которые переносятся с сырых продуктов. Микроорганизмы скапливаются на ладонях, под ногтями, под украшениями (кольцами, часами, браслетами).

Гигиена рук актуальна для профилактики кишечных инфекций (ротавирусная, норовирусная инфекции, сальмонеллез, гепатит А), острых респираторных инфекций (включая COVID-19), гельминтозов.

Взрослым важно быть примером для своих детей, а также научить их основным правилам гигиены рук. Рассказать им, что болезнетворные микроорганизмы невидимы для глаз и могут быть на любых окружающих предметах (игрушках, карандашах, ручках, книгах, столах,   телефонах и т.д.). Через загрязненные руки возбудители инфекционных заболеваний попадают в пищевые продукты, воду, овощи, фрукты, ягоды, на различные поверхности предметов домашнего обихода.

**Мыть руки с мылом необходимо:**

при возвращении домой из общественных мест;

после поездки в общественном транспорте;

после посещения туалета;

перед и после еды;

перед и после приготовления пищи (особенно после работы с сырыми пищевыми продуктами, мясом, овощами и др.);

перед использованием контактных линз, приемом лекарств;

после контакта с сильно загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка и т.д.);

после смены подгузника у ребенка;

после контакта с животными, их игрушками и принадлежностями;

после обработки любых ран или контакта с биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна) при уходе за заболевшим.

**Важные правила мытья рук:**

мыть руки нужно обязательно с мылом, намыливая все поверхности не менее чем 20 секунд, не лишним будет дважды провести эту процедуру, особенно, если поверхность рук сильно загрязнена;

столько же стоит потратить времени на их тщательное ополаскивание под струей проточной воды;

обязательно насухо вытирать руки, ведь на влажных руках быстрее происходит размножение бактерий, чем на сухих;

вытирать руки с использованием личных или одноразовых бумажных полотенец.

Источник: РЦГЭиОЗ