



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



5 мая
2019 года

Всемирный день гигиены рук

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

за последние годы благодаря соблюдению гигиены рук в медицинских учреждениях спасены миллионы человеческих жизней;

гигиена рук является одним из показателей качества безопасности системы здравоохранения;

инфекции, связанные с медико-санитарной помощью, ежегодно поражают сотни миллионов пациентов;

простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний;

процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем

К сведению:

на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих;

у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом;

самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, дверные ручки и выключатели света;

только 5 % всего населения правильно моет руки

Цель проведения Всемирного дня гигиены рук – повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье.

Многие заболевания и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, распространяются через грязные руки. Это простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др. Поэтому содержание рук в чистоте – один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов.

Забота о своем здоровье – это ответственность каждого человека, забота о здоровье паци-

ента – ответственность медицинских работников.



Гигиена рук медицинских работников – это первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, которые могут представлять угрозу для жизни пациентов.

Глобальная кампания по улучшению гигиены рук среди медико-санитарных работников «Спасайте человеческие жизни: соблюдайте чистоту рук» является одним из основных компонентов программы «Чистота повышает безопасность медицинской помощи», которая подразумевает информационно-разъяснительную работу среди медико-санитарных работников в отношении необходимости улучшать и закреплять практические методики соблюдения гигиены рук, своевременно и правильно выполняя их в целях уменьшения распространения потенциально опасных для жизни инфекций в медицинских учреждениях.

Ежедневная гигиена: как правильно мыть руки

Откройте кран с теплой водой. Хорошо и равномерно намочите руки.

Тщательно намойте кисти рук, пальцы, промежутки между пальцами (сбрав их в «замок» и потерев друг о друга) и запястья.

Мойте руки не менее 20 секунд. Энергично трите друг об друга руки, не смывайте мыло 5-10 секунд.

Тщательно промойте руки под струей воды.

Для закрытия крана используйте салфетку или полотенце, особен-

но это важно делать в общественных туалетах и местах. Если такой возможности нет, то используйте свой локоть или предплечье.

Вытрите руки насухо. Лучше всего в данной ситуации использовать бумажные полотенца. В местах общего пользования используйте сушилку для рук.

Общие советы

Не стоит слишком часто пользоваться бактерицидным мылом. Оно смывает не только вредные бактерии, но и всю микрофлору, защи-

щающую организм от инфекций. Пользуйтесь таким мылом, когда на коже есть ранки, трещины и другие повреждения.

Перед мытьем следует снять все украшения – браслеты и кольца. Они затрудняют процесс очистки рук и сушку.

Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта используйте для уничтожения бактерий и вирусов. Для удаления невидимой грязи пользуйтесь водой с мылом.