**Чистые руки и здоровый организм**

Всемирный день гигиены рук проводится ежегодно 5 мая. Дата 05.05. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека. Личная гигиена — это индивидуальное дело человека, но проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья, поэтому представители Всемирной организации здравоохранения рекомендуют следить за гигиеной рук.

Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Подумайте только, скольких предметов вы касаетесь ежедневно – двери, столы, пища, домашние животные. Люди с простудными заболеваниями десятки раз касаются своего рта или носа, перемещая инфекционных агентов на руки. Таким образом, они передают инфекционные бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня. Затем мы идем следом и собираем оставленные ими микробы собственными руками, которыми касаемся потом своих глаз, носа или рта и вскоре сами становимся зараженными.

При приготовлении пищи, мы можем разделывать сырое мясо, а затем делать салат, перенося таким способом [бактерии](http://globalscience.ru/article/read/17547/) E. coli в салат и потенциально заражая ими все семейство.

Работники здравоохранения должны быть хорошо осведомлены о гигиене рук, это одно из главных правил, предусматривающих безопасность пациента. Врачи, медсестры и другие сотрудники здравоохранения должны мыть руки до и после контакта с пациентом, но ввиду многочисленных контактов в течение всего дня, это правило может быть легко нарушено. Тогда как пациенты наиболее подвержены инфекционным агентам, посетители также могут, как принести их, так и унести вместе с собой из больницы.

Вот некоторые простые правила, которые помогут снизить риск развития инфекции у вас и членов вашей семьи:

1. Мойте руки перед началом приготовления пищи и после обработки сырого мяса или рыбы.

2. Мойте руки после посещения туалета.

3. Вымойте или очистите руки перед тем, как касаться своих глаз, носа или рта в случае, если у вас на руках есть инфекционные агенты.

4. Мойте руки после контакта с мусором.

5. Вымойте или дезинфицируйте руки до и после любого вида медицинской обработки как, например очищение или перевязка раны.

6. Если вы кашляете или простужены, мойте или очищайте руки после чихания, кашля или выдувания носа, чтобы предотвратить распространение микробов на поверхностях, которых могут касаться окружающие вас люди. Идеальней всего будет, если при чихании или кашле вы будете прикрываться салфеткой или носовым платком, а не ладонями.

На самом деле содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это. Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта эффективны в уничтожении бактерий и вирусов, но они действуют наилучшим образом при удалении невидимой грязи. Видимая грязь должна смываться только водой. **Несомненно, важна и техника мытья рук:**  
 Откройте кран с теплой водой. Хорошо и равномерно намочите руки. Возьмите в руки мыло. Подойдет любое, но для того, чтобы процесс мытья рук доставлял Вам удовольствие, выберите себе мыло, руководствуясь предпочтениями. Намыльте руки. Тщательно намыльте кисти рук, пальцы, промежутки между пальцами (собрав 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, дайте ему 5-10 секунд, чтобы оно успело воздействовать на микробы и хорошо убедитесь, в том, что каждый участок рук намылен очень тщательно. Обхватите одну руку плотно сжатыми пальцами другой и потрите. Совершайте медленные круговые движения вперед и назад, после чего смените руки.  
Тщательно промойте руки под струёй воды. Подставьте руки ладонями вниз под проточную воду. Помните, что Ваши руки уже фактически чистые и дотрагиваться до поверхности раковины уже нельзя. После этого переверните руки ладонями вверх, потрите рука об руку. Так Вы хорошо смоете мыло и бактерии, что находились на Ваших руках.  
Для закрытия крана используйте салфетку или полотенце, особенно это важно делать в общественных туалетах и местах. Если такой возможности нет, то используйте свой локоть или предплечье.  
Вытрите руки досуха. Лучше всего в данной ситуации использовать бумажные полотенца, которые, являются более эффективным средством, с точки зрения гигиены, чем тканевые. В местах общего пользования Вы можете использовать сушилку для рук.