**15 октября – Всемирный День чистых рук**

**15 октября**по инициативе ВОЗ и Генеральной ассамблеи ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ отмечается «Всемирный день чистых рук». Основная цель всемирного дня чистых рук, который отмечается в восьмой раз и проходит в этом году под девизом «Голосуй за чистоту» – привлечь внимание к своевременному и правильному мытью рук с мылом.

Через грязные руки могут распространяться ряд инфекционных и паразитарных заболеваний, включая ОРВИ, грипп, дизентерию, гепатита А, брюшной тиф, норо- и ротавирусные инфекции, глистные инвазии и др.

По данным Всемирной организации здравоохранения простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе.

Поэтому мытье рук с мылом является одним из самых эффективных и доступных способов избежания острых кишечных инфекций и других заболеваний.·Смочите руки водой и смажьте ладони мылом

* Вспеньте мыло и мыльте поверхности рук, пальцы, ладони, ногти в течение 10-15 секунд.
* Еще 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды.
* Не разбрызгивайте воду.
* Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.
* После мытья закрывайте кран бумажным полотенцем – перед мытьем его всегда касаются грязными руками.
* Выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

**Когда необходимо мыть руки:**

* После посещения туалета
* Перед приготовлением еды
* Перед едой
* После прикосновения к сырому мясу и рыбе
* После очищения носа или чихания
* После прикосновения к животным, даже собственным
* После посещения общественных мест
* После общественного транспорта
* После уборки дома
* После ухода за больным
* После контакта с вещами (выделениями) больного
* До и после обработки раны
* И просто, если руки грязные или давно не мытые.

Мойте руки по мере необходимости, это поможет избежать целого ряда неприятностей и сохранить здоровье!

ФБУЗ ЦГиЭ Каликова Н.Н.