

Всемирный день гигиены рук

Территориальный отдел г. Симферополю и Симферопольскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю сообщает, что ежегодно **5 мая** отмечается Всемирный день гигиены рук. Эта дата была выбрана не случайно: она подчёркивает важность простого, но крайне эффективного действия — мытья рук с мылом. Роспотребнадзор напоминает, что соблюдение правил гигиены рук — одна из самых доступных и действенных мер профилактики инфекционных заболеваний, особенно в условиях сохраняющихся рисков распространения вирусов и бактерий.



Почему гигиена рук так важна?

Гигиена рук — это не просто вопрос личной чистоты, а важнейший элемент общественного здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, до **70%** инфекционных осложнений в медицинских учреждениях связаны с недостаточным соблюдением правил гигиены рук. В быту грязные руки становятся причиной распространения острых кишечных инфекций, вирусного гепатита А, респираторных заболеваний и других опасных болезней. Мытьё рук с мылом после посещения туалета, перед едой, после возвращения из общественных мест и контакта с животными позволяет снизить уровень кишечных заболеваний более

чем на **40%**, а респираторных инфекций — почти на **25%**. В 2020 году, когда люди стали чаще мыть руки из-за пандемии, в России значительно снизилась заболеваемость норовирусной инфекцией (в 2 раза) и сальмонеллёзом (в 1,6 раза).

Как правильно мыть руки?

Роспотребнадзор рекомендует мыть руки с мылом в течение **40–60 секунд**. Особое внимание следует уделять коже между пальцами, под ногтями и тыльной стороне ладоней. Если нет доступа к воде и мылу, необходимо использовать кожные антисептики или специальные очищающие салфетки. Важно помнить, что мыть руки нужно не только после туалета или перед едой, но и после контакта с мусором, животными, ухода за больными, а также перед приготовлением пищи и использованием контактных линз. Взрослым следует быть примером для детей и с раннего возраста приучать их к правильной гигиене рук.

Гигиена рук — забота о себе и окружающих

Чистые руки — это не только личная безопасность, но и забота о близких. Микробы и вирусы легко передаются через предметы общего пользования: дверные ручки, деньги, поручни в транспорте. Регулярное мытьё рук помогает защитить не только себя, но и окружающих, особенно людей из групп риска — детей, пожилых и людей с ослабленным иммунитетом. В 2024 году Всемирная организация здравоохранения проводит кампанию *«СПАСИТЕ ЖИЗНИ: очистите руки»*, направленную на формирование культуры чистых рук среди медицинских работников и всего населения.

Всемирный день гигиены рук — это повод напомнить каждому: «Секунды спасают жизни — вымойте руки!». Простое действие, занимающее меньше минуты, способно предотвратить множество заболеваний и спасти жизни. Пусть мытьё рук станет для вас и ваших близких естественной привычкой, ведь чистые руки — это основа здорового образа жизни и залог благополучия общества