**Гигиена рук – защита от инфекций**

Чаще всего фактором передачи инфекции становятся грязные руки.

На каждом квадратном сантиметре кожи находится около 1500 бактерий.

Мытьё рук – одна из самых основных эффективных гигиенических практик в повседневной жизни, но слишком часто этим пренебрегают.

Гигиена рук включает в себя мытьё рук с мылом под проточной водой, а также использование специальных дезинфицирующих средств (антибактериальные гели, салфетки, спреи).

**Когда мыть руки?**

Гигиена рук обязательна перед приготовлением, подачей или употреблением пищи, перед любыми процедурами, когда необходимо прикасаться к глазам, носу или рту, до и после ухода за заболевшими, после посещения туалета, после сморкания, кашля или чихания, после контакта с животными, после возвращения домой.

**Как мыть руки?**

Предпочтительнее мыть руки с мылом под проточной водой.

Для этого нужно смочить руки теплой водой, нанести мыло, потереть ладони друг о друга, пока мыло не образует пену, а затем распределить мыло по всей поверхности рук, между пальцами, а также по области вокруг и под ногтями. Такие движение совершать примерно 20 секунд. Далее хорошо промыть руки под проточной водой и вытереть бумажным полотенцем. Затем это бумажное полотенце можно использовать, чтобы закрыть кран и при необходимости открыть дверь.

Если нет возможности вымыть руки, рекомендовано воспользоваться дезинфицирующим средством: нанести на руки, потереть и высушить.

**Какое мыло выбрать?**

Для использования в домашних условиях и в общественных местах рекомендуется обычное мыло. В медицинских учреждениях возможно использование антибактериального. Жидкое мыло предпочтительнее, чем кусковое, поскольку оно снижает риск передачи инфекции от одного человека к другому.

**Всемирный день гигиены рук – глобальная кампания ВОЗ**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 2009 году начала глобальную кампанию «Спасите жизни: вымойте свои руки». С 2009 года Всемирный день гигиены рук проводится ежегодно 5 мая.

Этот день направлен на поддержание глобальной пропаганды, наглядности и устойчивости гигиены рук в сфере здравоохранения, а также на объединение людей в поддержку улучшения гигиены рук во всем мире.

**Взрослые подают пример детям**

Напоминайте, чаще говорите с детьми о важности мытья рук. А лучше – покажите! Окрасьте ладони краской, и продемонстрируйте, как вода с мылом смывает микробы.

При соблюдении алгоритма мытья рук, количество микроорганизмов на руках снижается.