

# Единый день здоровья

5 мая

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



## Всемирный день гигиены рук

Всемирная организация здравоохранения провозгласила 5 мая Всемирным днем гигиены рук. Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека.

Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье и является частью программы ВОЗ «Спасайте человеческие жизни: соблюдайте чистоту рук».

Реализация мероприятий программы направлена на поддержку профилактики инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, которые часто представляют угрозу для жизни пациентов и медицинских работников.

Результатом госпитальных инфекций являются: более продолжительное пребывание в больнице, долговременная нетрудоспособность, повышенная устойчивость микроорганизмов к антимикробным средствам, дополнительное финансовое бремя, увеличение смертности, высокие затраты для системы здравоохранения, а также эмоциональный стресс для пациентов и их семей.

### Правила гигиены рук

#### Мыть руки необходимо перед:

- приготовлением или приемом пищи;
- использованием контактных линз для глаз;
- обработкой ран;
- приемом лекарственных средств;

#### после:

- контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, инвентарь для уборки и т.д.);
- посещения туалета, смены подгузника у ребенка;
- обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;
- контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;

Внедрение системы инфекционного контроля в организациях здравоохранения является необходимой мерой в обеспечении инфекционной безопасности при оказании медицинской помощи.

Гигиена рук — это первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, распространения антибиотикорезистентных штаммов возбудителей, а также возникновения вспышек инфекционных заболеваний в организациях здравоохранения.

**Руки — основной фактор передачи болезнетворных микроорганизмов.** Факты, которые помогут изменить отношение к такой, казалось бы, простой процедуре, как мытье рук:

- ежедневное мытье рук резко снижает смертность среди детей до пяти лет от кишечных и простудных заболеваний;
- на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов

микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции;

- на руках офисных работников обнаруживается больше микроорганизмов, чем на руках работников, занятых физическим трудом;

- самыми «грязными» предметами являются мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели;

- процедура мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов;

- лишь половина мужчин и три четверти женщин моют руки после посещения туалета.



- контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, выделения из носа, слюна);

- контакта с грязной поверхностью, предметами (земля, канализация и т.д.)
- поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест (магазин, рынок и др.).

**Как правильно мыть руки?** Специалисты санитарно-эпидемиологической службы предлагают поступать так:

- намочите руки проточной водой;
- намыльте жидким мылом, мылом-пенной или кусковым мылом;
- вспеньте мыло и распределите его по ладоням и их тыльным сторонам, а также пальцам;

- не забудьте тщательно вымыть не только ладони, но и их тыльную сторону, запястья, область между пальцами и под ногтями;

- трите руки как минимум 20-30 секунд;

- еще 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды;

- вытрите руки насухо (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.

**Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее — не забывать делать это.**

### К сведению

#### По данным ВОЗ:

- 32 % госпитальных инфекций можно предотвратить путем внедрения хорошо организуемых программ инфекционного контроля, основанного на данных эпидемиологического мониторинга;
- соблюдение медицинскими работниками рекомендуемых мер по гигиене рук варьируется от 5 % до 89 % и в среднем составляет 38,7 %;
- большинство исследований, изучающих влияние гигиены рук на риск заражения госпитальными инфекциями показали временную связь между улучшением гигиены рук и снижением частоты инфекций и перекрестного заражения.