5 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

**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.

Мытьё рук - это процедура, задачей которой является очистка наших рук от излишнего количества [микроорганизмов](https://naturae.ru/zhivotnyi-mir/mikroorganizmy/).

На наших руках постоянно обитают миллионы микробов, большинство из них не опасны для нашего здоровья, но некоторые могут вызывать такие заболевания как грипп, ОРВИ, кишечные инфекции, возможны и инфекционные заболевания кожи. Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками этих микроорганизмов.

Мыть руки нужно обязательно перед едой, перед приготовлением пищи, после контакта с животными, после туалета, а также после посещения общественных мест.

**Гигиена рук позволяет:**

* предотвратить множество заболеваний, возникающих из-за попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь организма (происходит это при употреблении пищи грязными руками);
* снизить вероятность заражения инфекционными заболеваниями после посещения общественных мест, т.к. инфекции могут передаваться через поручни в транспорте, ручки дверей, деньги и т.д.).

Помните! Под обручальными кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий; во время мытья рук уделите особое внимание кончикам пальцев, поверхностям между пальцев, обратным сторонам ладоней, запястьям; после мытья обязательно вытирайте руки; при частом мытье рук, во избежание чувства сухости и трещин на коже рук, используйте крема.

Многие заблуждаются думая, что достаточно намылить кисти и сразу смыть пену теплой водой. Процедура мытья рук должна занимать не меньше двадцати секунд. Только за это время вы сможете смыть всех микробов с рук. Сначала смочите кисти в теплой воде, затем намыльте руки, хорошо вспеньте и тщательно потрите все части рук — между пальцами, вокруг ногтей, тыльные стороны ладоней, после этого ополосните руки под струей проточной воды и просушите сухим и чистым полотенцем.

К сожалению, многие люди не понимают, что одной из причин различных заболеваний (чаще всего инфекционных) являются грязные руки. Гигиена рук – это не рекомендация, которыми можно пренебречь. Это необходимость!

***На базе УЗ «Клецкая ЦРБ» 03 мая 2019 года будут организована «прямая» линия по вопросам гигиены рук:
с 08.00 до 11.00 по телефону 63-1-07 с врачом-валеологом.***