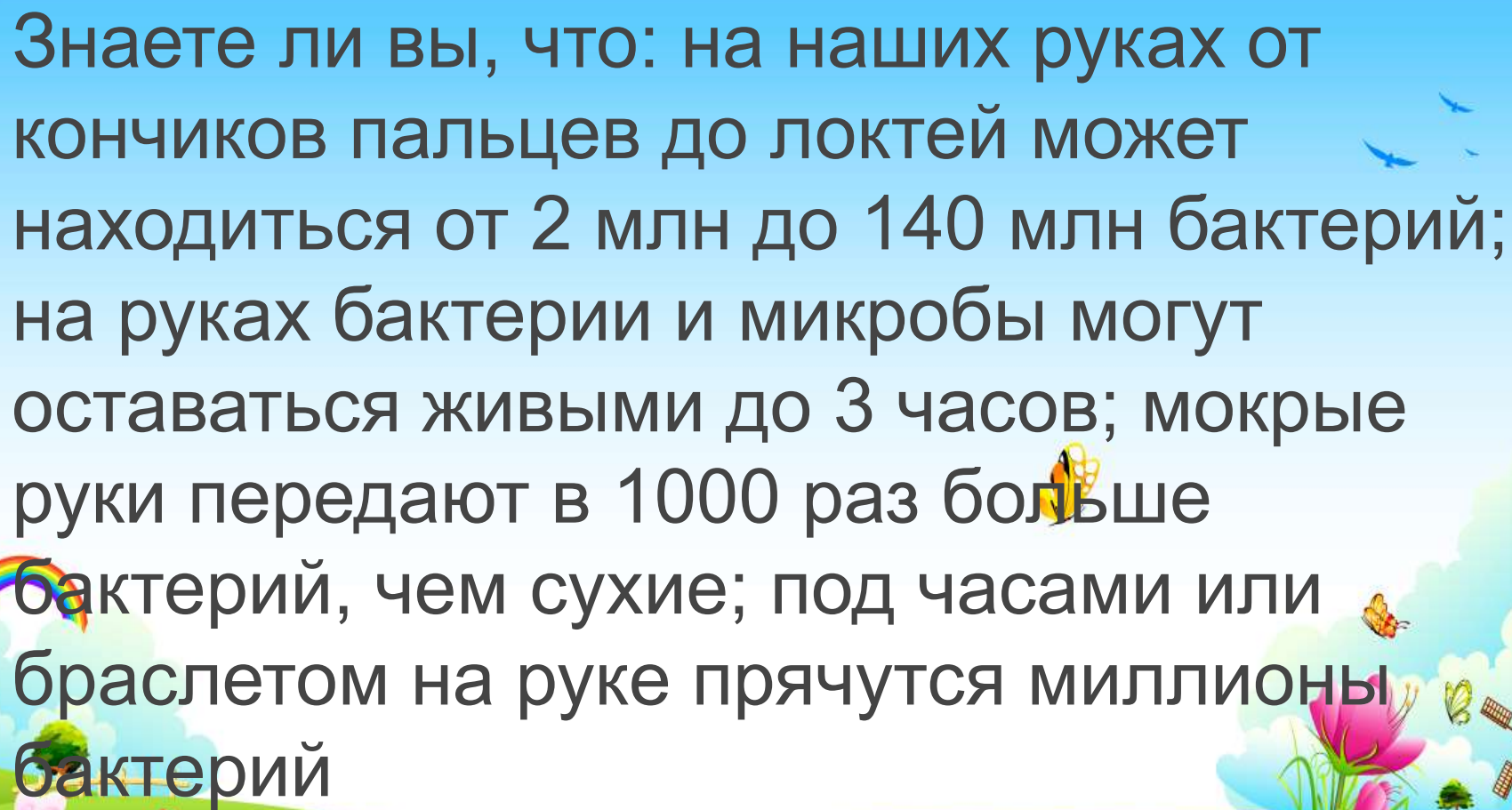


**Чистые руки – залог  
здоровья**



15 октября – Всемирный день чистых рук. Этот необычный праздник был придуман десять лет назад, чтобы предупредить людей о неприятных и даже опасных последствиях несоблюдения простых правил гигиены.





Знаете ли вы, что: на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий; на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов; мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие; под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий

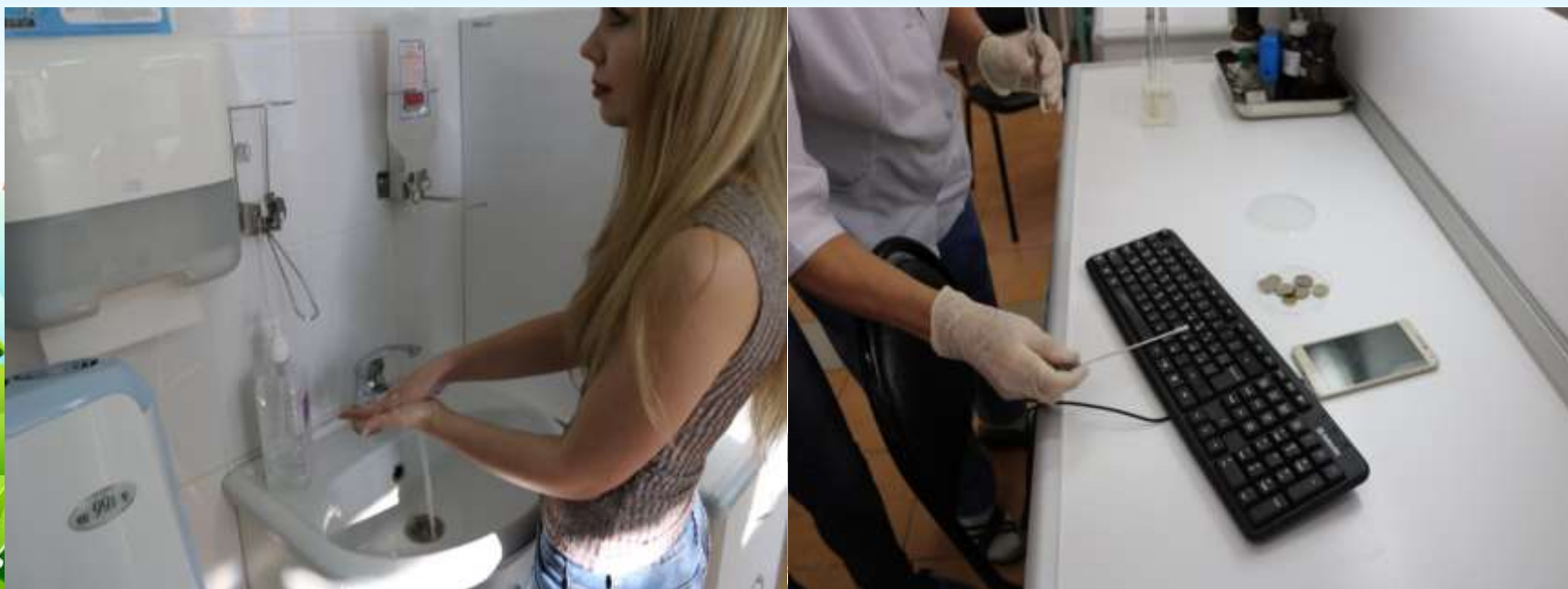
Симптомы болезней «грязных рук» боль в животе; частая тошнота, рвота; воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта; утомляемость, раздражительность, тревожный сон; аллергические состояния; резкое снижение массы тела.




## Когда следует мыть руки:

- перед работой с продуктами питания (особенно тщательно перед разделыванием мяса и после него);
- перед тем, как приниматься за еду;
- после посещения любых общественных мест: магазинов, детской площадки, автобусов и другого транспорта;
- после прикосновения к деньгам – на них скапливается максимальное количество бактерий;
- после физического контакта с животными или их отходами;
- после того, как убрали квартиру;
- если на руках есть любое очевидное загрязнение;
- до и после любой медицинской процедуры: обработки ран, перевязке, массажа;
- перед тем как ставите линзы;
- после возвращения домой с любой прогулки, даже если не посещали общественные места, поскольку в любом случае, прикасались к кнопке лифта, перилам или ручке входной двери;
- после контакта с больными людьми (в особенности, болеющими инфекциями);
- если вы чихаете или кашляете, прикрывая рот рукой. Бактерии осядут на ладони, их нужно обязательно смыть, чтобы не заражать других людей.

В ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области» посетили корреспонденты тюменского интернет издания «72.ru» с целью – проверить чистоту рук и предметов ежедневного пользования. После небольшого инструктажа посетители сотрудники лаборатории отобрали смывы со всех поверхностей: с мобильного телефона, с грязных и чистых рук, с фотоаппарата, с компьютерной клавиатуры, с бумажных и металлических денег. Смывы с поверхностей помещены в пробирки со стерильными питательными средами для ускорения роста микроорганизмов, если таковые обнаружатся в исследуемом материале.



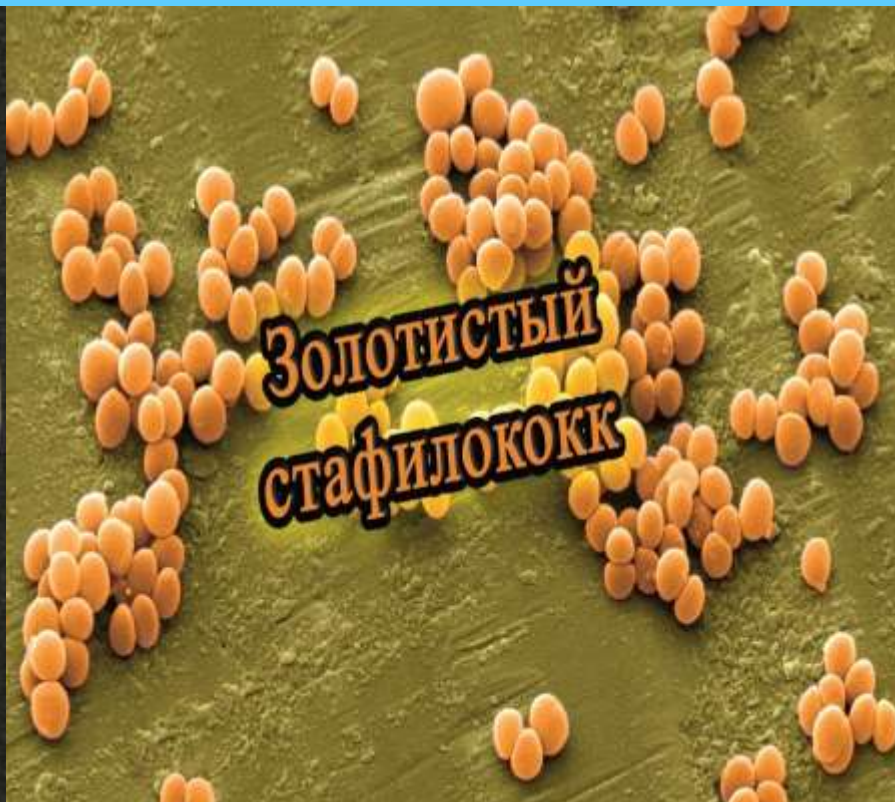




Итак, что же у нас получилось? Как оказалось, самыми грязными, судя по результатам нашего эксперимента, оказались руки после поездки в автобусе.

Кроме того, специалисты обнаружили на ладонях стафилококк гемолитический, который является опасной, но довольно распространенной бактерией. Сделав смыв с фотоаппарата, лаборанты увидели золотистого стафилококка.





# Как правильно мыть руки

Мыло не убивает микробы – с его помощью можно лишь уменьшить поголовье возбудителей на наших руках. Но важно знать, как правильно это делать. И чем точнее следовать инструкциям гигиенистов, тем лучше результаты мытья.



1 Смочите руки водой



2 Нанесите на ладони жидкое мыло



3 Интенсивно разотрите ладони до его вспенивания



4 Вымойте тыльную сторону кисти ладонью другой руки (пальцы при этом перекрещены)



5 Потрите ладони, перекрестив пальцы



6 Вымойте согнутые кончики пальцев ладонью другой руки



7 Вращательным движением потрите большой палец ладонью другой руки



8 Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки



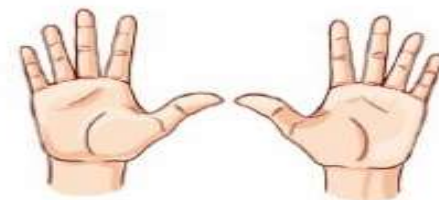
9 Промойте руки под струей воды



10 Тщательно высушите одноразовым полотенцем



11 Закрывая кран, используйте салфетку



12 Ваши руки теперь в безопасности

