

Чистые руки – залог здоровья!

Мы живём в мире бесчисленного количества микроорганизмов.

Практически везде, где бы ни появлялись и что бы ни делали, мы неизбежно «собираем» на свои руки болезнетворные микробы. Достаточно после этого прикоснуться руками к слизистой рта, носа, глаз и болезнетворные микроорганизмы могут попасть в организм человека.



Известно, что 80% всех инфекционных заболеваний передается контактным путем. Грязные или плохо вымытые руки могут стать причиной гриппа, ОРВИ, гепатита, дизентерии и целого ряда других опасных вирусных заболеваний, кишечных расстройств и аллергий.

Тысячи людей попадают на больничные койки лишь из-за того, что не помыли руки перед едой или после прогулок на улице. Это не только личное дело, помыл или не помыл руки. Возбудители кишечных инфекций поражают не одного человека, под угрозой могут оказаться его близкие и знакомые. А работники общественного питания, детских учреждений, организаций здравоохранения, не соблюдающие гигиену рук в прямом смысле социально опасны.

Интересные факты

1. Всемирная организация здравоохранения считает, что *проблема невымытых рук может привести к катастрофическим последствиям*, если ее рассматривать в масштабе мира. По мнению экспертов ВОЗ, регулярное мытье рук может спасти тысячи жизней детей стран Азии и Африки, которые умирают от дизентерии, болезни, которую мы в силах предотвратить, выполняя простую процедуру «мыть руки перед едой и после посещения туалета». Нерегулярное мытье рук может привести и к таким опасным заболеваниям, как холера и гепатит, от которых также умирают тысячи детей и взрослых.
2. Большинство бактерий на человеческом теле сосредоточено на волосах и руках. При этом на руках прячется в среднем 840 000 различных микроорганизмов. Большая часть из них существует под ногтями, на боковых частях ладоней и в складках кожи.
3. На чистой коже рук микробы гибнут буквально в течение 10 минут. А если руки грязные, микробы выживают в 95% случаев. И к тому же могут активно размножаться!
4. Ученые-биохимики университета Колорадо были потрясены своим недавним открытием. Оказывается, на женских руках присутствуют гораздо больше микробов, чем на мужских. Причин этого множество: низкая кислотность женских рук, гормоны, использование косметики.
5. Также ученые обнаружили, что на левой и правой руке живут совершенно разные микробы.
6. При первом намыливании смываются микробы с кожи. При втором, нас покидают микробы из открывшихся пор.

7. На пористых поверхностях бактерии могут жить до 48 часов. Руки обычного офисного работника в повседневной жизни соприкасаются с 10 миллионами различных бактерий.
8. Рекомендуется мыть руки не меньше 20 секунд.
9. Обжигающий кипяток не повышает эффективность гигиены рук. Горячая вода, наоборот, делает им только хуже, ведь нежная кожа высыхает и воспаляется. Поэтому специалисты рекомендуют мыть руки теплой водой.
10. Самые грязные вещи — деньги, телефоны и дверные ручки. По мнению специалистов по гигиене, наибольшее число бактерий скапливается на денежных купюрах и монетах, неудивительно, ведь они находятся в постоянном обороте и за день могут сменить несколько хозяев. Несмотря на это, после контакта с деньгами руки моют только 27% взрослых. Дверные ручки являются вторым излюбленным местом микробов — только представьте себе, сколько человек в день может взяться за ручку, чтобы открыть или закрыть дверь! С развитием современных технологий все больше микроорганизмов обитает на клавиатурах компьютеров и ноутбуков, а также на мобильных телефонах, с которыми большая часть населения городов не расстается практически ни на минуту. Например, концентрация микробов и бактерий на поверхности мобильного телефона в 10 раз выше, чем в туалете.
11. Частое мытье рук убивает полезные микроорганизмы. На руках живут не только болезнетворные, но и вполне себе миролюбивые бактерии, которые защищают наш организм. К сожалению, слишком частое мытье рук приводит к их гибели. К тому же из-за контакта с моющими средствами, на коже могут образоваться трещинки, которые становятся своего рода «входными воротами» для инфекций. Однако это не значит, что стоит мыть руки всего пару раз в сутки — их необходимо мыть по мере загрязнения.



Обязательно следует мыть руки:

- после визита в туалет;
- после контакта и с животными, и с различными загрязненными поверхностями;
- после похода в магазин, больницу и т.п.;
- после прогулки по улице;
- после контакта с деньгами;
- перед тем, как вставлять контактные линзы или же делать макияж;
- после общения с больными, после рукопожатий;
- после разделки сырого мяса;
- перед приготовлением, а также перед употреблением пищи.

Помните, что чистые руки – залог здоровья вашего и ваших близких! Будьте здоровы!