**15 октября - Всемирный день чистых рук**



Всемирный день чистых рук (Global Handwashing Day) проводится 15 октября. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье, сделать эту процедуру естественной, как дома, так и вне его, поскольку простая гигиеническая процедура помогает эффективно бороться с гепатитом и дизентерией, во многих случаях предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и массу других недугов.

Решение о ежегодном проведении такого дня принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году.

По данным Роспотребнадзора, мытье рук с мылом, при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40 процентов, а респираторных инфекций — почти на 25%.

### Опасная вежливость

По словам руководителя лабаратории прогнозирования качества окружающей среды и здоровья населения Института народно-хозяйственного прогнозирования РАН профессора Бориса Ревича, простое рукопожатие может стать опасным при несоблюдении правил гигиены. "Зачастую инфекция передается непосредственно при рукопожатии, когда могут какие-то частички загрязненной слюны, фекалий остаться на ладонях, или если у человека какие-то гнойничковые заболевания. Особенно это опасно для слизистых оболочек, которые наиболее чувствительны", — заявил эксперт.

Главный внештатный специалист Минздрава РФ по инфекционным заболеваниям профессор Ирина Шестакова рассказала, что мытье рук помогает также предотвратить заражение паразитами, что особенно важно при контакте с животными. "Передаются заболевания как бактериальной, вирусной природы, так и паразитарные заболевания, которые можно передать при контакте грязных рук, поэтому источником может быть как человек, так и животные, которые инфицированы вирусами-возбудителями, или предметы обихода", — сказала Шестакова.

### Освобождение от рукопожатий

По словам Бориса Ревича, всего столетие назад проблема распространения различных кишечных инфекций в России стояла настолько остро, что в 20-е годы появился специальный значок, на котором было написано "Освобожден от рукопожатий". "В те годы люди совершенно справедливо считали, что чем меньше будет непосредственных контактов в условиях антисанитарии, там меньше будет различных инфекций и заболеваний. А несоблюдение правил санитарии было совершенно нормальным тогда — не было горячей воды, была проблема с мылом", — пояснил профессор.

### Излишняя стерильность

Ревич отметил, что с тех пор "человечество проделало огромный путь и теперь мытье рук стало привычной процедурой, которую любой человек совершает несколько раз в течение дня", но это привело к появлению новой проблемы. "Очень частое использование бактерицидного мыла привело к тому, что появилась такая опасность — слишком чистые руки. Человек должен жить в определенной бактериальной среде и не нужно стремиться к стерильности, потому что могут быть неприятности, когда человек столкнется с присутствием каких-либо бактерий, к которым он не привык, например, поедет в другую страну или даже окажется в доме, где не соблюдаются правила гигиены — это может отразиться на его здоровье", — рассказал эксперт. Профессор подчеркнул, что использование бактерицидного мыла оправдано в ряде случаев, например, когда человек ухаживает за больным.

Роспотребнадзор обращает внимание и на другие случаи, когда необходимо уделять особое внимание гигиене рук, в частности, их следует мыть после посещения туалета, перед приготовлением еды и до приема пищи, после прикосновения к сырому мясу и рыбе, после очищения носа или чихания, после смены подгузников и прикосновения к животным, в том числе собственным. В ведомстве отмечают, что посещение общественных мест, особенно транспорта, также предполагает последующее мытье рук.

**Мойте руки, и будьте здоровы!**

Ссылка: https://ria.ru/society/20141015/1028331766.html