***Простая, но важная привычка — 15 октября2020 года отмечается Всемирный день чистых рук***

[В МИРЕ](https://mockva.ru/category/v-mire)

Всемирный день чистых рук ежегодно отмечается 15 октября. Его цель — привлечь внимание привлечь людей к своевременному и правильному мытью рук с мылом, так как это эффективный и простой способ защитить себя от различных инфекционных заболеваний.

В 2020 году он как никогда актуален на фоне пандемии коронавирусной инфекции.

День чистых рук был учрежден в 2008 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Генеральной Ассамблеи ООН и Детского фонда ЮНИСЕФ в рамках года санитарии. «Немытые» руки — проблема мирового масштаба, так как ежедневно от диареи («болезни грязных рук») умирают пять тысяч детей.

Примечательный факт, что люди не всегда придавали значение этой простой, но полезной привычке. Умывание рук позиционировалось как религиозный обряд. На научном уровне вопрос мытья рук подняли только в 19 веке. Это было связано с высокой смертностью детей и «послеродовой горячки» у женщин в роддомах. Исследуя причины этого явления, в 1847 году венский врач Игнац Земмельвайс высказал гипотезу, что врачи при оказании помощи не обрабатывали руки после вскрытия умерших или после посещения инфекционных больных.

После того, как он предложил обрабатывать руки раствором хлорной извести, смертность резко сократилась. Однако тогда еще не была доказана теория болезнетворных организмов, поэтому Земмельвайса сочли шарлатаном. Позднее он написал книгу о теории мытья рук, однако должного признания при жизни так и не получил. Лавры славы достались английскому хирургу Джозефу Листеру, который в 1870 году обосновал вину микроорганизмов и приучил англичан мыть руки.

«Захватившая» мир в 2020 году пандемия коронавируса напомнила всему миру о важности мытья рук, хотя «грязные» руки являются причиной целого спектра болезней: холеры, дизентерии, конъюнктивита, гепатита А, брюшного тифа, норо - и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных заболеваний. Невидимая грязь, в которой живет до нескольких миллионов микроорганизмов, окружают нас повсюду, присутствуя на большинстве поверхностей предметов повседневного обихода.

К самым «грязным» поверхностям относят смартфоны, клавиатуры и компьютерные мыши, дверные ручки и выключатели света. Находящиеся в долгосрочном обороте денежные купюры носят на себе бактерии туберкулеза, возбудителей пневмонии, тонзиллита, гепатита, кишечных инфекций, золотистого стрептококка. Кроме того, большое число болезнетворных микроорганизмов скапливается под часами, браслетами и кольцами. При этом во время мытья рук можно избавиться до 90% микроорганизмов. Важно мыть не только ладони, но кончики пальцев, так как основная масса бактерий находится под ногтями. Продолжительность мытья должна быть не менее 20 секунд.

Однако не стоит превращаться в ипохондрика, «заболевшего» аблютоманией, который везде и во всем видит причину своего плохого самочувствия и постоянно намывает руки. Часто и усердно мыть руки не рекомендуется, особенно с антибактериальным мылом, так как оно убивает и полезные бактерии, которые играют важную роль для организма. Мыть руки стоит после контакта с больным, посещения туалета, прикосновения к сырому мясу и рыбе, чихания, смены подгузников, прикосновения к животным, посещения транспорта и других общественных мест, а также перед приготовлением еды и до приема пищи.

ИСТОЧНИК: <https://mockva.ru/2020/10/14/203502.html>