

Чистота рук имеет значение



Мытье рук остается одним из наиболее эффективных способов борьбы с распространением инфекций. Повышение уровня осведомленности о правильной гигиене рук помогает в создании более здорового общества вокруг нас.

Достаточно ли чистые ваши руки?

Бактерии можно обнаружить на всей поверхности рук. Но самые большие скопления — под ногтями¹.



Четыре области, которые чаще всего пропускают при мытье рук²:

кончики пальцев



большие пальцы



тыльная поверхность ладоней



запястья



Как показали исследования, женщины в среднем моют руки по 10 раз в день, а мужчины – по 8³.

Женщины обычно моют руки чаще, чем мужчины: в частности, после посещения туалета моют руки 83% женщин и только 74% мужчин⁴.

Чистота ваших рук имеет значение

31%

людей убеждены, что главным фактором повышения стандартов гигиены и здоровья населения является **личная ответственность⁵**.

85%

подчеркивают, что моют руки **достаточно часто³**.

71%

считают, что другие моют руки **недостаточно часто³**.

80%

чувствуют себя некомфортно с невымытыми руками в **обществе других людей³**.



Чистота рук важна для здоровья людей



Мытье рук — главный способ предотвратить распространение инфекционных заболеваний⁵.



20% случаев заболевания респираторными инфекциями («простудой» и т. п.) можно предотвратить с помощью мытья рук⁷.



Доказано, что соблюдение правил гигиены рук на 60% уменьшает риск заболевания энтеровирусным везикулярным стоматитом **у детей⁶**.



Каждый десятый человек во всем мире страдает от заболеваний пищевого происхождения, которые часто обусловлены приготовлением пищи без соблюдения правил гигиены рук⁸.

Когда нужно мыть руки?



После **кашля, чихания** и промывания носа⁹



После **контакта с домашними животными** и их пищей⁹



До и после **приготовления еды** и приема пищи⁹



До и после того, как вы **ухаживали за больным** и/или обрабатывали рану⁹



После **посещения туалета⁹**



После **выноса мусора⁹**

Как правильно мыть руки?

1. Намыльте смоченные теплой водой руки¹⁰.



2. Тщательно вымойте все части рук, кончики пальцев, ногти и между пальцами, не забудьте про большие пальцы¹⁰.



3. Мойте руки примерно **40–60 секунд¹⁰**.



4. Хорошо сполосните руки¹⁰.



5. Тщательно высушите руки бумажным полотенцем¹⁰.



¹ Центр контроля и предотвращения заболеваний (США).

² Компания Essity.

³ Отчет SCA «Гигиена имеет значение» (Hygiene Matters), 2016 г.

⁴ «Исследование, посвященное мытью рук, показало разрыв между осведомленностью и практикой» (Recent Handwashing Study Shows Gap between Knowing and Doing). Американское микробиологическое общество, 2003 г.

⁵ Центр контроля и предотвращения заболеваний (США).

⁶ Программа пропаганды гигиены рук в детских садах г. Шеньчжень, Китай, 2016 г.

⁷ «Когда и как мыть руки». Центр контроля и предотвращения заболеваний (США).

⁸ «Первое глобальное исследование ВОЗ, посвященное заболеваниям пищевого происхождения, показало, что треть всех смертей от них приходится на детей младше пяти лет». Всемирная организация здравоохранения, 2015 г.

⁹ Центр контроля и предотвращения заболеваний (США).

¹⁰ Общие рекомендации компании Essity по мытью рук.