

Соблюдение требований к гигиене рук — наиболее простая и доступная, но очень эффективная мера защиты от инфекционных заболеваний. При всей очевидной пользе этой процедуры, выполняется она не всегда и не всеми.

5 мая отмечается Всемирный день гигиены рук — глобальная инициатива Всемирной организации здравоохранения, призванная напомнить людям о важности регулярного и правильного мытья рук.

Девиз Всемирного дня гигиены рук в 2026 году — «Действие спасает жизни».

Наши руки ежедневно задействованы в бесчисленном множестве действий. Через руки человек активно взаимодействует с окружающим миром, творит добро, заботится о других. Однако руки также могут быть местом сосредоточения микробов.

Гигиена рук эффективно предотвращает распространение инфекций, вызванных различными микробами (бактериями, вирусами, грибами, простейшими), а также паразитами.

Руки могут с легкостью передавать инфекционные болезни людям, в том числе уязвимым пациентам, получающим лечение в медицинских учреждениях. Всемирный день гигиены рук призывает всех, кто оказывает медицинскую помощь, уделять большое внимание этому гигиеническому мероприятию. Значительную долю инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, можно предотвратить, если проводить своевременную гигиеническую обработку рук.

Безопасная медицинская процедура — выполняемая чистыми руками.

Необходимость соблюдения правил гигиены рук особенно актуальна в медицинских учреждениях для защиты пациентов и персонала. Кроме этого, не стоит забывать о мытье рук и в повседневной жизни: после посещения общественных мест, перед

приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, после кашля и чихания в ладони, после контакта с мусором, при уходе за больными, после контакта с животными, если руки визуально загрязнены.

Если нет возможности помыть руки с мылом и водой, можно воспользоваться антисептиком на спиртовой основе (с содержанием спирта не менее 60 %).

Значительную часть инфекций можно предотвратить, если соблюдать правила гигиены рук.

Гигиена рук — простой, но чрезвычайно эффективный способ защитить себя и окружающих от инфекций.

**Мытье рук — это не просто ритуал, а необходимость, которая помогает предотвратить множество заболеваний. Вот основные ситуации, когда гигиена нужна обязательно.**

1. После посещения туалета. Даже если вы уходили на санитарную паузу у себя дома.
2. После прогулки. Особенно если вы касались дверных ручек, поручней, денежных купюр.
3. После поездок в транспорте. В личном и особенно в общественном.
4. После контакта с животными. Если это ваш домашний питомец, то все равно мытья рук не избежать.

5. Перед едой. Даже если вы просто перекусываете печеньем.

6. После уборки. Особенно если вы использовали химические средства.

7. После контакта с больными. Даже если это обычная простуда.

8. После кашля или чихания. Особенно если вы прикрывали рот рукой.



Ополосните руки  
под проточной водой



Нанесите мыло



Хорошо намыльте руки



Не забудьте про  
большие пальцы



Снова ополосните руки  
проточной водой



Вытрите руки  
бумажным полотенцем