



Каждый год 15 октября во всём мире отмечается Всемирный день мытья рук (Global Handwashing Day) — инициатива, направленная на повышение осведомлённости о важности гигиены рук как одного из самых простых и эффективных способов профилактики инфекционных заболеваний.

Мытьё рук с мылом позволяет снизить риск кишечных и респираторных инфекций на 20–40%, а также предотвратить распространение вирусов в детских коллективах, медицинских организациях и семьях. Несмотря на очевидность этой меры, именно «грязные руки» нередко становятся причиной множества заболеваний.

Болезни «грязных рук»: топ-5

1. Вирусный гепатит А

Одна из наиболее известных «болезней грязных рук». Вирус гепатита А передаётся через загрязнённые руки, воду и пищевые продукты. Болезнь поражает печень, вызывает повышение температуры, желтушность кожи и общую слабость. Особо уязвимы дети и подростки.

2. Дизентерия (шигеллёз)

Возбудители попадают в организм через немытые руки, овощи, фрукты или воду. Болезнь сопровождается болью в животе, повышением температуры и частым жидким стулом с примесью слизи и крови. При несвоевременном лечении может привести к тяжёлым осложнениям и обезвоживанию.

3. Сальмонеллёз

Инфекция передаётся при употреблении загрязнённых продуктов, а также через руки после контакта с сырыми яйцами, мясом, птицей. Болезнь вызывает тошноту, рвоту, боли в животе и повышение температуры.

За 9 месяцев 2025 года зарегистрировано 36 случаев сальмонеллёза, показатель составил 17,08 на 100 тыс. населения. Для сравнения, за аналогичный период 2024 года зарегистрирован 31 случай (показатель 14,71).

4. Энтеновирусная инфекция

Возбудители устойчивы во внешней среде и легко передаются через руки, воду, игрушки и поверхности. Болезнь может проявляться как обычная простуда, но также вызывать серьёзный менингит, герпангину, сыпь или поражения глаз. Вспышки нередко происходят в детских садах и школах.

За 9 месяцев 2025 года зарегистрировано 155 случаев энтеровирусной инфекции, показатель составил 73,54 на 100 тыс. населения. За тот же период 2024 года было зарегистрировано 66 случаев (показатель 31,31), что указывает на существенный рост заболеваемости.

5. Острые кишечные инфекции (ОКИ)

Это собирательное название для целой группы заболеваний, вызванных бактериями, вирусами и простейшими. Основной путь передачи — фекально-оральный, чаще всего через загрязнённые руки. Симптомы включают тошноту, рвоту, боли в животе и диарею.

За 9 месяцев 2025 года зарегистрировано 990 случаев ОКИ (показатель 469,7 на 100 тыс. населения), что ниже уровня аналогичного периода 2024 года — 1447 случаев (показатель 686,5). Наблюдается снижение заболеваемости, что, вероятно, связано с усилением профилактических мероприятий и ростом санитарной грамотности населения.

Как правильно мыть руки

Чтобы гигиена рук действительно защищала от инфекций, важно соблюдать правильную технику:

1. Намочить руки тёплой водой.
2. Намылить ладони, тыльные стороны, межпальцевые промежутки и ногтевые ложа.

3. Тереть руки не менее 20 секунд.
4. Тщательно смыть пену и вытереть руки чистым полотенцем или одноразовой салфеткой.
5. Использовать антисептик при отсутствии воды и мыла.

Особое внимание мытью рук следует уделять:

- после посещения туалета;
- перед приёмом пищи;
- после возвращения с улицы;
- после контакта с животными;
- после ухода за больными.

Помним: чистые руки — залог здоровья!

Простое действие, выполняемое ежедневно, спасает миллионы жизней во всём мире.

Пусть 15 октября станет напоминанием каждому из нас о том, что профилактика начинается с самого элементарного — с чистых рук.



О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

- Люди часто касаются грязными руками глаз, носа и рта, даже не осознавая этого. Так микробы могут попасть в организм и вызвать болезнь
- Благодаря мытью рук количество кишечных инфекций в коллективе уменьшается на 23-40%, а респираторных заболеваний - на 16-21%

МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- Люди во всем мире моют руки водой, но очень немногие используют при этом мыло
- Только мытье рук с мылом эффективно удаляет микробы

МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

- Только каждый пятый моет руки после каждого посещения туалета
- Привычка мыть руки поможет избежать многих инфекционных заболеваний

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



смочить
руки водой



нанести мыло
и вспенить его



обработать мыльной пеной каждый участок кистей, включая межпальцевые промежутки, ногтевые пластины и подушечки пальцев



продолжать процедуру
30 секунд



смыть пену
проточной водой