

15 октября — Всемирный день чистых рук



На протяжении последних лет ГО г. Воронеж относится к территории «риска» по заболеваемости детей от 0 до 14 лет, детей 15-17 лет включительно.

Рост заболеваемости зарегистрирован по болезням костно-мышечной системы и соединительной ткани – на 42,2%, болезням органов пищеварения – на 33,2%, травмам, отравлениям и некоторым другим последствиям воздействия внешних причин – на 6,3%, отдельным состояниям, возникающих в перинатальном периоде – на 3,8%, некоторым инфекционным и паразитарным болезням – на 1,7% .

Заболеваемость детей (до 14 лет включительно) по основным классам болезней

Наименование классов и отдельных болезней	Зарегистрировано больных с данным заболеванием с диагнозом, установленным впервые в жизни (показатель на 1000 населения)			Темп прироста/снижения к 2016 г., %
	2016	2017	2018	
Заболеваний - всего	1459,77	1396,92	1369,76	-6,2
в т. ч. некоторые инфекционные и паразитарные болезни	55,20	57,35	56,16	+1,7
болезни органов пищеварения	40,32	40,11	53,69	+33,2
травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин	72,06	76,15	76,60	+6,3

Показатель заболеваемости детей возрастной категории «15-17 лет» вырос, относительно 2016 года, на 0,7%, в том числе по 9-ти классам болезней: новообразованиям - на 67,5%, болезням системы кровообращения – на 50,5%, травмам, отравлениям и некоторым другим последствиям воздействия внешних причин – 36,7%, инфекционным и паразитарным болезням – на 24,0%,.

Заболеваемость детей (15-17 включительно) по основным классам болезней

Наименование классов и отдельных болезней	Зарегистрировано больных с данным заболеванием с диагнозом, установленным впервые в жизни (показатель на 1000 населения)			Темп прироста/снижения к 2016 г., %
	2016	2017	2018	
Заболеваний - всего	1059,62	1099,34	1067,38	+0,7
в т.ч. инфекционные и паразитарные болезни	15,10	18,59	18,72	+24,0
болезни органов пищеварения	61,52	56,48	64,50	+4,8
травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин	133,41	166,29	182,37	+36,7

Одной из причин возникновения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений – грязные руки.

Чистота кожи рук - основное условие её нормального состояния. В поверхностном слое кожи имеется большое число потовых желез и волосяных мешочков, в которых задерживаются пыль, грязь, болезнетворные микроорганизмы. Кроме того, здесь постоянно скапливаются

продукты обмена, выделяемые самой кожей (сало, пот, роговые чешуйки). Все это необходимо систематически смывать. Только здоровая и незагрязненная кожа может выполнять свои разнообразные функции.

На коже грязных рук могут находиться возбудители инфекционных заболеваний, вызывающих норовирусную и ротавирусную инфекции, дизентерию, холеру, острый гепатит А, брюшной тиф и др.

Скапливающиеся на коже жир, пот, пыль закупоривают поры, куда открываются протоки потовых, сальных желез, и, разлагаясь, образуют неприятно пахнущие и раздражающие кожу вещества, которые ведут к расчесам и потертостям. Гноеродные микробы, микроскопические грибы, легко проникая через поврежденную кожу (расчесы, ссадины, трещины, потертости и т. п.), могут вызывать гнойничковые и грибковые заболевания. Большую роль в профилактике гнойничковых заболеваний кожи играет своевременная обработка мелких травм дезинфицирующими средствами (спиртовой раствор йода, кислота борная, кислота салициловая, спирт этиловый, бриллиантовый зеленый, калия перманганат, раствор перекиси водорода, фурацилин), а также применение бактерицидных пластырей.

Основные средства личной гигиены для ухода за кожей - вода и мыло. Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверхности кожи теплой водой.

Руки необходимо мыть:

- после посещения туалета;
- перед приготовлением еды;
- перед едой;
- после того, как вы прикасались к сырому мясу, яйцу, мясу птицы;
- после того, как сморкались или чихнули;
- после соприкосновения с животными, даже домашними;
- после посещения общественных мест;
- после использования общественного транспорта;
- после уборки дома и работы, связанной с уборкой мусора;
- после контакта с больными, их вещами и предметами ухода;
- до и после обработки раны;
- после пользования деньгами;
- после работы с землей (копка, внесение удобрений, посадка растений, прополка и т.п.);
- когда руки очевидно грязные или появились сомнения в их чистоте.

Правила мытья рук:

Многие при мытье рук, просто обмывают их водой и на этом процесс окончен. Такое «мытьё» приводит к тому, что микроорганизмы лишь начинают быстрое и активное размножение. Влажная и теплая среда очень благоприятна для микроорганизмов.

Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла (кускового или жидкого) и промывание рук под проточной водой. Если на руках имеются украшения, то перед мытьем рук их необходимо снять (украшения тоже желательно помыть отдельно).

Вначале необходимо убедиться, что все необходимые средства для мытья находятся под рукой - мыло, полотенце (желательно бумажное, дома - индивидуальное), вода и в некоторых случаях мусорное ведро. Если одежда с длинными рукавами, то их необходимо закатать.

1. Необходимо смочить руки и мыло под струей воды.
2. Ладони нужно намылить мылом.
3. Мыло необходимо размылить до образования мыльной пены.
4. В течение 20-30 секунд нужно мылить поверхность рук (эффективность моющих средств зависит и от времени их воздействия). Необходимо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, запястье, почистить ногти, стараясь как бы втереть под них мыло (в домашних условиях использовать для этих целей специальную щеточку). При выполнении данной процедуры руки под струей воды держать не нужно.
5. Промыть руки под струей воды (минимум 10 секунд).

6. Повторить процедуру намыливания и мытья рук ещё раз.
7. После мытья руки нужно хорошо высушить: вытереть полотенцем (в общественных местах бумажным или электрополотенцем).
8. Во время первого наливаания рук, необходимо намылить и вымыть кран, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться возбудители инфекций (можно открывать и закрывать кран бумажным полотенцем).
9. Использованные бумажные полотенца (для вытирания рук, открывания и закрывания крана) нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него руками.

Во время умывания нужно избегать разбрызгивания воды. Если используется кусковое мыло, то мыльница для него должна быть постоянно сухая, чтобы мыло могло в ней высохнуть, а не наоборот мокнуть. Полотенце следует держать в чистоте и сухости и своевременно менять, или использовать бумажные полотенца.

Проведенные эксперименты показали, что количество нанесенных на чистую кожу бактериальных культур уменьшается на 85% через 10 мин. Вывод прост: чистая кожа имеет бактерицидные свойства, грязная - во многом их утрачивает. Открытые участки тела в большей степени подвержены загрязнению. Особенно много вредных микроорганизмов находится под ногтями, поэтому уход за ними очень важен - чаще остригайте их и держите в чистоте.

При невозможности помыть руки водой с помощью мыла - используйте влажные салфетки.

Не грызите ногти, не принимайте пищу грязными руками. Мытьё рук может показаться скучным и ненужным занятием; но правильная гигиена рук снижает опасность попадания в организм серьезных заболеваний с помощью микроорганизмов.