5 травня – Всесвітній день гігієни рук та Міжнародний день миття рук. Дата обрана невипадково: 5-й день 5-го місяця символізує 5 пальців на кожній руці. Цей день покликаний нагадати про важливість гігієни рук для збереження здоров'я та життя.

Адже просте дотримання правил гігієни дозволяє знизити рівень поширення багатьох захворювань.

За даними Центру громадського здоров’я, щоденне миття рук, з використанням повсякденних миючих засобів, рекомендується проводити:

* на початку та в кінці робочого дня
* перед приготуванням, прийомом та роздачею їжі
* після відвідування туалету або зміни підгузку
* перед використанням контактних лінз
* перед обробкою ран
* перед прийомом ліків
* після контакту з брудними предметами чи поверхнями
* після контакту з тваринами
* після контакту з будь-якими біологічними рідинами (кров, слина тощо).

Під час миття рук надзвичайно важливо дотримуватись певних правил:

1. Намочіть руки
2. Нанесіть мило
3. Ретельно потріть долоні
4. Потріть правою долонею по поверхні лівої руки і навпаки
5. Потріть долоні з переплетеними пальцями
6. Ретельно потріть кінчики пальців
7. Окремо потріть великі пальці рук
8. Змийте мило під проточною водою
9. Витріть руки насухо.

Для миття рук рекомендують використовувати рідке мило з дозатором. Важливо пам’ятати, що вода і звичайне туалетне мило не вбиває мікроорганізми, тому ефективність миття залежить лише від того, наскільки ретельно ви трете долоні. Але навіть цей простий процес, якщо він зроблений правильно, допомагає видалити до 90% мікробів з рук.

Цікавий факт: згідно з дослідженнями, бактерії більше «люблять» жіночі руки. Вчені пов’язують це з тим, що жінки мають тоншу шкіру на руках, нижчу кислотність та інший, ніж у чоловіків, гормональних фон.

**Бережіть себе і будьте здорові!**