

Чистота рук имеет значение для здоровья людей в мире

Обычный процесс мытья рук остается одним из наиболее важных способов борьбы с распространением инфекций. Повышение уровня осведомленности для чего, когда, как и где необходимо мыть руки является одним из наиболее важных примеров, почему правильная гигиена рук важна в создании более здорового сообщества вокруг нас.

Насколько грязные ваши руки?

Микробы находятся на всей поверхности рук. Наибольшее количество микробов сосредоточено под ногтями.¹



Четыре области, которые люди обычно забывают помыть: кончики пальцев, большие пальцы, тыльная сторона рук и запястья.²



Женщины утверждают, что моют руки примерно 9,5 раз в день по сравнению с мужчинами, средний показатель которых 7,6 раз в день³

Женщины обычно моют руки чаще, чем мужчины. 83% женщин моют руки после посещения туалетной комнаты, в то время как только 74% мужчин делают то же самое⁴

Ваши руки имеют значение

31%

верит в то, что **личная ответственность** играет ключевую роль в повышении гигиенических стандартов и улучшения здоровья людей⁵

85%

считает, что они **достаточно часто** моют руки³

71%

считает, что другие **недостаточно часто** моют руки³

80%

ощущают дискомфорт от невымытых рук **при общении с другими людьми**³



Гигиена рук важна для более здорового сообщества вокруг нас



Мытье рук — это наиболее важный способ предотвращения распространения инфекций⁶



20% случаев респираторных инфекций (например, простуды) можно предотвратить с помощью правильного мытья рук⁷



Благодаря правильным гигиеническим привычкам риск заболеваний рук, ног и рта **у детей** сокращается на 60%⁸



Каждый год **один из десяти человек** во всем мире страдает от пищевого отравления, зачастую связанное с приготовлением пищи грязными руками⁸

Когда нужно мыть руки?



После **кашля, чихания и высмаркивания**⁹



До и после **приготовления еды и приема пищи**⁹



После **посещения туалета**⁹



После **контакта с домашними животными и их пищей**⁹



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



После **выноса мусора**⁹

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 **20-30 секунд**¹⁰
- 4. Хорошо сполосните руки**¹⁰
- 5. Тщательно высушите** руки бумажным полотенцем¹⁰



¹ CDC
² Компания Essity
³ Исследование Hygiene Matters Report, 2016
⁴ Американское общество по микробиологии, 2003.
⁵ CDC
⁶ Проект по гигиенической интервенции в детских садах города Шаньжэня в Китае, 2016
⁷ CDC
⁸ ВОЗ
⁹ CDC
¹⁰ Компания Essity

