

# 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.<sup>1</sup>



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



**Женщины утверждают, что моют руки примерно 9,5 раз в день** по сравнению с мужчинами, средний показатель которых 7,6 раз в день<sup>3</sup>

**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 самое<sup>4</sup>

## Ваши руки имеют значение

**31%**

верит в то, что **личная ответственность** играет ключевую роль в повышении гигиенических стандартов и улучшения здоровья людей<sup>5</sup>

**85%**

считает, что они **достаточно часто** моют руки<sup>3</sup>

**71%**

считает, что другие **недостаточно часто** моют руки<sup>3</sup>

**80%**

ощущают дискомфорт от невымытых рук **при общении с другими людьми**<sup>3</sup>



## Гигиена рук важна для более здорового сообщества вокруг нас



**Мытье рук** — это наиболее важный способ предотвращения распространения инфекций<sup>5</sup>



**20% случаев респираторных инфекций** (например, простуды) можно предотвратить с помощью правильного мытья рук<sup>7</sup>



Благодаря правильным гигиеническим привычкам риск заболеваний рук, ног и рта **у детей** сокращается на 60%<sup>6</sup>



Каждый год **один из десяти человек** во всем мире страдает от пищевого отравления, зачастую связанное с приготовлением пищи грязными руками<sup>8</sup>

---

## Когда нужно мыть руки?



После **кашля**, чихания и высмаркивания<sup>9</sup>



До и после **приготовления еды и приема пищи**<sup>9</sup>



После посещения туалета<sup>9</sup>



После контакта с домашними животными и их пищей<sup>9</sup>



До и после того, как вы **ухаживали за больным** и/или обрабатывали рану<sup>9</sup>



После **выноса мусора**<sup>9</sup>

## Как правильно мыть руки

- 1. Намыльте** смоченные теплой водой руки<sup>10</sup>
- 2. Тщательно вымойте все части рук**, кончики пальцев, ногти и между пальцами, не забудьте про большие пальцы<sup>10</sup>
- 3.** Мойте руки примерно **20-30 секунд**<sup>10</sup>
- 4. Хорошо сполосните руки**<sup>10</sup>