

## **О проведении единого дня здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путем», акции «Чистые руки- залог здоровья», национальной стратегии «Активное долголетие- 2030»**

В рамках проекта «Новый Двор- здоровый поселок»; акции «Чистые руки- залог здоровья», национальной стратегии «Активное долголетие- 2030», единого дня здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путем», 09.02.2023 прошла встреча помощника врача- гигиениста Свислочского районного ЦГЭ Белуга И.А. в магазине «Тутэйшы» ЧТУП «Юшника», аг. Новый Двор с работниками и населением аг. Н.Двор.:

Под девизом «Мы за ЗОЖ» проведены беседы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактика вирусных инфекций (гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекций), профилактика инфекций передающихся половым путем», сохранения здоровья на долгие годы, а также проведено практическое обучение- «Техника мытья рук». Распространены информационно-образовательные материалы и транслировались профилактические видеоролики: «Обработка телефона», Гигиена рук».

**Чтобы защитить себя и окружающих, пользуйтесь проверенной информацией о болезни и принимайте необходимые меры профилактики.**

### ***Для предупреждения распространения COVID-19:***

- Соблюдайте правила гигиены рук. Часто мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком для рук.
- Держитесь на безопасном расстоянии от чихающих или кашляющих людей.
- Носите маску, когда находитесь в окружении других людей.
- Не прикасайтесь руками к глазам, рту или носу.
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос локтевым сгибом или платком.
- Если вы чувствуете недомогание, оставайтесь дома.
- В случае повышения температуры, появления кашля и одышки обратитесь за медицинской помощью.
- Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем быстрее вас направят к нужному врачу. Так вы защитите себя и предотвратите распространение вирусов и других инфекций.

***Руки – основной фактор передачи болезнетворных микроорганизмов.***

***Факторы, которые могут изменить ваше отношение к такой, казалось бы, простой процедуре, как мытье рук:***

- ежедневное мытье рук резко снижает смертность среди детей до пяти лет от кишечных и простудных заболеваний;
- по данным исследований, на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции;
- самыми «грязными» предметами являются мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели;
- процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов;

- для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств, поскольку при чрезмерном использовании средств для рук с бактерицидным компонентом, погибают не только вредные, но и «полезные» микроорганизмы, обеспечивающие нам «кожный» иммунитет.

***Мыть руки необходимо перед:***

- приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;
- использованием контактных линз для глаз;
- обработкой ран;
- приемом лекарственных средств;

**после:**

- контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, инвентарь для уборки и т.д.);
- посещения туалета и смены подгузника у ребенка;
- обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;
- контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;
- контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, выделения из носа, слюна);
- контакта с грязной поверхностью, предметами (земля, канализация и т.д.)
- поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест (магазин, рынок и др.).

**ПОМНИТЕ!!! Ваше здоровье, в Ваших РУКАХ!!!**

*Материал подготовила инструктор-валеолог, помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Свислочского районного ЦГЭ Елена Борель*