

Material informativ
către desfășurarea Zilei Internaționale a spălării pe mâini cu genericul:
Fii un erou al spălării pe mâini!



15 octombrie este Ziua Mondială a spălării pe mâini, o zi de promovare la nivel global dedicată creșterii gradului de conștientizare și înțelegere cu privire la importanța spălării mâinilor cu săpun, ca metodă eficientă și accesibilă de prevenire a bolilor și de salvare a vieților.

Mâinile curate rămân o barieră fundamentală împotriva răspândirii infecțiilor, bolilor și a germenilor dăunători. Fie că este vorba despre spitale, școli sau interacțiunile cotidiene, spălarea mâinilor cu săpun contribuie la o stare de sănătate mai bună și la o lume mai sigură.

Fii un erou al spălării pe mâini! Aceasta este tema multianuală a Zilei Internaționale a spălării pe mâini. Oricine – de la copiii mici până la oficiali de rang înalt, mediul de afaceri sau din administrația publică – poate deveni un erou al spălării mâinilor. Oricine dorește să vadă beneficiile unei igiene corecte a mâinilor în comunitatea sau țara sa poate iniția acțiuni la locul de muncă, în școli și în comunitate, pentru a promova importanța mâinilor curate pentru toți.

Spălarea mâinilor cu apă și săpun este una dintre cele mai simple și mai eficiente metode de a opri răspândirea germenilor și de a ne menține sănătoși. Menținerea mâinilor curate poate ajuta la prevenirea bolilor diareice și a infecțiilor respiratorii, precum răceala comună sau gripa.

O igienă corespunzătoare a mâinilor – realizată prin spălarea cu săpun și/sau utilizarea dezinfectantului pe bază de alcool – poate contribui la reducerea transmiterii unei game variate de boli și aduce beneficii care depășesc sfera sănătății.

- Spălarea mâinilor cu săpun poate reduce incidența bolilor diareice cu 30%.
- Spălarea mâinilor cu săpun poate reduce infecțiile respiratorii acute cu până la 20%.
- Spălarea mâinilor cu săpun joacă un rol important în reducerea transmiterii agenților patogeni asociați cu epidemii, precum cei care cauzează holera, Ebola, shigelloza, SARS, hepatita E, COVID-19 și variola maimuței.
- Igiena mâinilor oferă protecție împotriva infecțiilor asociate asistenței medicale și contribuie la limitarea răspândirii rezistenței la antimicrobiene.
- Igiena mâinilor poate contribui la reducerea incidenței bolilor tropicale neglijate.

O igienă corectă a mâinilor a fost asociată și cu beneficii dincolo de prevenirea bolilor, cum ar fi reducerea absenteismului școlar și îmbunătățirea stării de bine, a demnității și a productivității.

Cum poți deveni un erou al igienei mâinilor?

Fiecare persoană și organizație are un rol de jucat pentru a se asigura că toată lumea beneficiază de avantajele mâinilor curate.

Guvernele – să acorde prioritate integrării și finanțării programelor de igienă a mâinilor în cadrul strategiilor și planurilor naționale. Ghidul OMS/UNICEF privind igiena mâinilor în comunitate (cu data lansării 15 octombrie 2025) constituie o resursă valoroasă pentru a ghida autoritățile guvernamentale în consolidarea practicilor de igienă a mâinilor la scară largă.

Donatorii – să investească în programe care promovează accesul la facilități pentru igiena mâinilor și sprijină schimbarea comportamentală, recunoscând faptul că o igienă îmbunătățită a mâinilor nu doar protejează sănătatea publică, ci consolidează și bunăstarea comunității și reziliența economică.

Furnizorii de produse pentru igiena mâinilor – să colaboreze cu guvernele, sistemele de sănătate și organizațiile neguvernamentale (ONG-uri) pentru a asigura lanțuri de aprovizionare sustenabile, astfel încât produsele pentru igiena mâinilor să ajungă la toate categoriile de populație.

Companiile – să acorde prioritate igienei mâinilor pentru a susține sănătatea, siguranța și productivitatea angajaților și a clienților.

Școlile, unitățile sanitare și alte instituții – să adopte o abordare complexă pentru extinderea practicilor de igienă a mâinilor în sfera lor de influență, combinând promovarea intensă, facilitățile accesibile și bine întreținute, monitorizarea regulată și consolidarea constantă a comportamentelor adecvate.

Cercetătorii – să acopere lacunele în dovezile privind igiena mâinilor și să transforme rezultatele cercetării în resurse practice pentru implementarea programelor de igienă a mâinilor.

Igiena mâinilor este inclusă explicit în Obiectivele de Dezvoltare Durabilă (ODD), dar îmbunătățirea practicilor de igienă a mâinilor poate contribui, de asemenea, la atingerea mai multor obiective ODD, inclusiv obiective de nutriție, educație, sănătate și creștere economică. Integrarea igienei mâinilor în programele de sănătate, educație și nutriție este necesară pentru a atinge aceste obiective și, de asemenea, pentru a îmbunătăți rezultatele generale în materie de sănătate și dezvoltare.

Obiectivul de Dezvoltare Durabilă (ODD) 6 solicită comunității globale să asigure accesul tuturor la condiții de igienă până în anul 2030. Igiena mâinilor reprezintă unul dintre cele mai importante aspecte ale igienei. Cu toate acestea, în multe contexte, lipsesc atât facilitățile necesare pentru igiena mâinilor, cât și sprijinul pentru adoptarea comportamentelor adecvate.

Igiena mâinilor este o măsură fundamentală de sănătate publică. Aceasta este esențială pentru prevenirea și controlul infecțiilor atât în domeniul asistenței medicale, cât și în afara acestuia – contexte denumite generic „mediu comunitar”, precum locuințele,

spațiile publice și instituțiile. Importanța igienei mâinilor pentru dezvoltarea umană, intervenția în situații de urgență și pregătirea pentru urgențe sanitare este recunoscută la nivel internațional. Alături de serviciile de apă și salubritate, igiena mâinilor protejează sănătatea comunității, reducând transmiterea bolilor infecțioase și contribuind la reziliența comunității.

La nivel mondial, promovarea accesului la facilități de igienă figurează în Acordul privind pandemiile al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) pentru anul 2025, precum și în cadrul aferent de pregătire și răspuns în caz de urgențe sanitare.

Cu toate acestea, acest gest extrem de simplu rămâne inaccesibil pentru milioane de familii din întreaga lume. Aproximativ 1,7 miliarde de oameni nu beneficiază încă de servicii de igienă de bază. Dintre aceștia, 611 milioane de persoane nu dispun de nicio facilități pentru spălarea mâinilor; acasă, nu au la dispoziție nici săpun, nici apă.

Fără mijloace accesibile ca preț și disponibilitate, precum și ușor de utilizat, pentru spălarea mâinilor în locurile unde oamenii trăiesc, învață, muncesc și interacționează, nicio campanie de informare nu poate asigura practicarea igienei mâinilor.

Imposibilitatea de a se spăla pe mâini favorizează răspândirea unei serii de boli, inclusiv a principalelor cauze de deces la nivel mondial în rândul copiilor cu vârsta sub cinci ani: pneumonia și diareea, afecțiuni care ucid sute de mii de copii în fiecare an.

Pentru a fi eficientă, igiena mâinilor în colectivitate trebuie efectuată folosind apă și săpun obișnuit, alocând suficient timp pentru a acoperi complet ambele mâini cu săpun și a le freca riguros în momentele-cheie când există riscul transmiterii bolilor prin intermediul mâinilor.

Igiena mâinilor în colectivitate trebuie efectuată în următoarele momente-cheie: înainte de a pregăti mâncarea, înainte de a mânca sau de a hrăni/alăpta alte persoane, după folosirea toaletei sau manipularea materiilor fecale, după tuse, strănut sau suflarea nasului și atunci când mâinile sunt vizibil murdare. Dezinfectantul pe bază de alcool pentru mâini reprezintă o alternativă eficientă la apă și săpun atunci când mâinile nu sunt vizibil murdare.

Când ar trebui să vă spălați pe mâini?

- când sunt vizibil murdare;
- înainte de a mânca sau de a manipula alimente;
- înainte și după îngrijirea unei persoane bolnave;
- după folosirea toaletei;
- după ce tușiți, strănutați sau vă suflați nasul;
- după contactul cu suprafețe și obiecte atinse frecvent, cum ar fi telecomenzile, telefoanele și mânerul ușilor;
- După ce atingeți animale de companie.

Urmați acești cinci pași de fiecare dată când vă spălați pe mâini:

- Umeziți mâinile cu apă curată, de la robinet (caldă sau rece), închideți robinetul și aplicați săpun.
- Spumați mâinile frecându-le una de cealaltă cu săpun. Insistați asupra dosului mâinilor, a spațiilor dintre degete și a zonelor de sub unghii.
- Frecați mâinile timp de cel puțin 20 de secunde.
- Clătiți bine mâinile cu apă curată, de la robinet.
- Uscați mâinile folosind un prosop curat sau lăsați să se usuce la aer.

Dacă nu aveți la îndemână apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool, cu o concentrație de cel puțin 60% alcool.

Prin adoptarea unei tehnici adecvate de spălare a mâinilor ne asumăm responsabilitatea pentru sănătatea noastră și a celor din jur, demonstrând respect și grijă față de comunitate.

Ex. V,Prisacari