

15 октября – Всемирный день чистых рук!

Чаще всего фактором передачи инфекции становятся грязные руки. На каждом квадратном сантиметре кожи находится около 1500 бактерий. Мытьё рук – одна из самых основных эффективных гигиенических практик в повседневной жизни, но слишком часто этим пренебрегают. Гигиена рук включает в себя мытьё рук с мылом под проточной водой, а также использование специальных дезинфицирующих средств (антибактериальные гели, салфетки, спреи).

Когда мыть руки?

- После возвращения домой
- Прежде чем касаться глаз, носа, рта или лица.
- После пользования туалетом (включая смену подгузников или при уходе за лежащим больным).
- После сморкания или чихания.
- До и после приготовления пищи, до еды.
- После прикосновения к сырому мясу, птице или рыбе.
- После контакта с мусором, мусорными емкостями или контакта с загрязненными поверхностями.
- После посещения или ухода за больными людьми.
- Перед приемом лекарств.
- До и после самостоятельной обработки пореза или раны.
- Перед установкой и снятием контактных линз.
- После контакта и ухода за домашними животными.

Посещая торговые центры, рестораны, кафе, также необходимо регулярно соблюдать гигиену рук. Вымыть руки с водой без мыла неэффективно. Важно использовать мыло и мыть руки не менее 20 секунд.

Почему это важно?

Мытьё рук – важный и эффективный способ предотвращения распространения инфекций. Гигиена рук снижает на 31% распространение кишечных инфекций и на 21% передачу респираторных инфекций. Передача инфекции часто происходит случайно, во время прикосновения к другому человеку. Мы постоянно касаемся чего-либо руками. Прикоснувшись к загрязненным предметам или поверхностям, а затем касаясь лица (рта, глаз и носа), мы переносим невидимые глазом микроорганизмы, подвергая себя риску инфицирования. Гигиена рук поможет избежать распространения таких инфекций, как ОРВИ, грипп, норовирусная инфекция, стафилококковая инфекция, гепатит А, лямблиоз, дизентерия, заболеваний, вызванных гельминтами и других инфекций.

Важно правильно мыть руки!

Предпочтительнее мыть руки с мылом под проточной водой. Для этого нужно смочить руки теплой водой, нанести мыло, потереть ладони друг о друга, пока мыло не образует пену, а затем распределить мыло по всей поверхности рук, между пальцами, а также по области вокруг и под ногтями. Такие движения совершать примерно 20 секунд. Далее хорошо промыть руки под проточной водой и вытереть бумажным полотенцем. Затем это бумажное полотенце можно использовать, чтобы закрыть кран и при необходимости открыть дверь. Если нет возможности вымыть руки, рекомендовано воспользоваться дезинфицирующим средством: нанести на руки, потереть и высушить.

Антибактериальное мыло или обычное?

Обычное. Хотя оно не убивает микробы, оно вместе с водой прекрасно удаляет все загрязнения и микроорганизмы). Антибактериальное мыло может быть полезно в больнице, где возможен повышенный риск передачи инфекции. Если нет возможности вымыть руки в пути, имейте при себе антисептик (гель, спрей). Некоторые из этих средств изготовлены с использованием этилового спирта, со смягчающими средствами для кожи. Это не замена мытью рук, но если нет возможности вымыть, обработайте антисептиком или влажными салфетками с дезинфицирующим эффектом.

- Дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе должны содержать не менее 60% спирта.

- Дезинфицирующие средства не могут уничтожить всех микробов и все загрязнения, в том числе химическими веществами.

- Осторожно! Дезинфицирующие средства для рук могут иметь запахи, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Как пользоваться дезсредством?

Нанесите необходимое количество средства на ладонь одной руки. Разотрите руки. Распространите средство по всей поверхности кисти, между пальцами. Дождитесь, когда руки высохнут. Дети должны использовать антисептическое средство строго под присмотром взрослых.

Мытьё рук – лучший способ защитить себя и окружающих от передачи инфекции!!! Подавайте детям пример, мойте руки вместе.