

# Гигиена рук – чистые руки и здоровый организм



Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Подумайте только, скольких предметов вы касаетесь ежедневно – двери, столы, пища, домашние животные. Сотни или тысячи других людей также не раз прикасались к этим предметам, и у большинства из них, возможно, были далеко не стерильные руки. Люди с простудными заболеваниями или воспаленным горлом десятки раз касаются своего рта или носа,

перемещая инфекционных агентов на руки. Таким образом, они передают инфекционные бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня. Затем мы идем следом и собираем оставленные ими микробы собственными руками, которыми касаемся потом своих глаз, носа или рта и вскоре сами становимся зараженными.

**Для более безопасной повседневной жизни советуем выполнять следующее:**

1. Регулярно мойте руки – до и после еды, после посещения туалета, ухода за больными людьми, игр с домашними животными, приготовления пищи, рукоделия, ремонтных работ и т. п.

2. Мойте руки правильно!

- Чтобы хорошо вымыть руки, снимите с них украшения и кольца
- Намочите руки и используйте мыло.

Вода и мыло избавляют кожу рук от различных микроорганизмов в два раза лучше, чем просто вода. Лучше всего для гигиены рук подходит теплая проточная вода.

• Хорошо намыльте руки, обращая внимание на все поверхности – как ладони, так и тыльную сторону. Особое внимание уделяйте участкам между пальцами и ногтям.

Больше всего бактерий и микробов находится под ногтями, на боковых частях и в складках ладоней, поэтому правильная техника намыливания рук играет очень важную роль. Рекомендуемая продолжительность мытья рук – не менее 20 секунд (согласно различным исследованиям, средняя продолжительность мытья рук во всём мире составляет приблизительно 6 секунд).

• Тщательно сполосните руки в чистой проточной воде – хватит приблизительно 10 секунд. Вытрите руки, убедившись, что на них не осталось мыла.

• Закройте кран. Для этой цели рекомендуется использовать бумажное полотенце.

• Высушите руки бумажным полотенцем (если вы уже использовали бумажное полотенце для того, чтобы закрыть кран, для вытирания рук возьмите чистое бумажное полотенце) или сушилкой.

• Выбросьте бумажное полотенце или используйте его для открывания и закрывания двери туалета, если вы находитесь в общественном месте.

3. Если проточная вода недоступна, воспользуйтесь средствами для дезинфекции рук, например антибактериальными салфетками или антибактериальным гелем. Они обычно расфасованы в компактную упаковку, поэтому их удобно носить в кармане или сумочке. В случае необходимости антибактериальные салфетки можно заменить влажными, предназначенными для ухода за младенцами.

Помните о высокой концентрации микроорганизмов в общественном транспорте и различных учреждениях и пользуйтесь антибактериальными салфетками или гелем для обработки своих и детских рук каждый раз после поездки на автобусе, трамвае, поезде или посещения какого-либо учреждения.

4. На ногтях и под ними концентрируется большое количество микроорганизмов, поэтому не грызите ногти и следите за тем, чтобы этим не занимались дети!

5. Ногти рекомендуется коротко подстригать и аккуратно подпиливать, чтобы в микроскопических трещинах не скапливались микробы и бактерии. Согласно исследованиям, с ногтей, покрытых лаком, смыть микробы и бактерии сложнее, чем с ногтей без лака. Причина в том, что лаки для ногтей способствуют «закреплению» различных микроорганизмов на ногтях. Особенно это характерно для гелевых и прочих искусственных ногтей. Поэтому специалисты рекомендуют покрывать ногти лаком по праздникам и перед посещением различных мероприятий, а не каждый день.

6. По возможности используйте для вытирания рук бумажные, а не тканевые полотенца. Результаты исследования, проведенного учеными Всемиистерского университета, свидетельствуют о том, что вытирание рук бумажными полотенцами почти на 80% снижает удельный вес бактерий и микробов на кистях рук, а в особенности на ладонях и подушечках пальцев. Во влажной среде бактерии стремительно размножаются и живут дольше, поэтому если такой возможности нет, регулярно стирайте тканевые полотенца, а также заботьтесь о том, чтобы они всегда были сухими.

7. Большинство бактерий попадает в организм человека через рот и вызывает нарушения пищеварительной системы, в том числе отравления. Посещая учреждения общественного питания, протирайте столовые приборы (вилки, ножи, ложки) перед использованием. Для этой цели можно использовать чистую бумажную или тканевую салфетку.

8. В местах общественного питания рекомендуется мыть руки не перед заказом блюда, а после него. Меню, в отличие от столовых принадлежностей, зачастую не подвергается регулярной чистке – это одна из самых грязных вещей в ресторанах и кафе.

9. Прямой контакт (рукопожатие) и воздух – наиболее важные способы распространения микроорганизмов, поэтому при чихании и кашле закрывайте рот не ладонями, а бумажной или тканевой салфеткой.

10. Жизненный цикл отдельных бактерий на различных поверхностях может достигать нескольких недель и даже месяцев, поэтому очень важно не только регулярно мыть руки, но и заботиться о чистоте окружающих вещей (столов, полок, телевизионного пульта, клавиатуры компьютера, дверных ручек и т. д.).

Помощник врача-гигиениста    ГУ «Слонимский зональный ЦГЭ»    Галяс  
Валентина Александровна