

Правила личной гигиены рук



Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Подумайте только, скольких предметов вы касаетесь ежедневно – мебель, пища, денежные купюры, домашние животные.

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.

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, грязные ладони ежегодно уносят минимум несколько тысяч жизней: люди погибают от дизентерии или иных инфекций, передающихся в буквальном смысле «из рук в руки».

В структуре инфекционной патологии кишечные инфекции составляют около 20%, нанося значительный экономический ущерб. Соблюдая правила личной гигиены, человек ограждает себя от негативного воздействия внешних раздражителей.

На самом деле содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это регулярно. Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта эффективны в уничтожении бактерий и вирусов, но они действуют наилучшим образом при удалении невидимой грязи. Видимая грязь должна смываться только водой с мылом.

Предназначение мыла не в том, чтобы убивать микробы; оно должно растворять грязь и смывать ее вместе с микробами. Горячая вода не является необходимым условием для эффективности мыла, а теплая помогает мылу растворять грязь. Наиболее важным условием является время – для достижения результата руки нужно намыливать в течение, по крайней мере, 20 секунд и дольше.

Мыть руки без мыла бесполезно. Вода не в состоянии уничтожить микроорганизмы, поэтому, прополоскав ладони под краном, вы избавитесь разве что от физически видимых загрязнений.

Чем больше от мыла пены – тем лучше. Пена – это пузырек с воздухом, окруженный пленками молекул мыла (поверхностно-активных веществ), выполняющие основную функцию очищения от грязи. Другими словами, мыльная пена механически убирает загрязнения.

Вот некоторые простые правила, которые помогут снизить риск развития инфекции у вас и членов вашей семьи:

1. Мойте руки перед началом приготовления пищи и после обработки сырого мяса, рыбы, овощей и фруктов.
2. Мойте руки после посещения туалета.
3. Мойте руки после контакта с домашними животными.
4. Вымойте или очистите руки перед тем, как касаться своих глаз, носа или рта.
5. Мойте руки после контакта с мусором, грязным бельем, пищевыми отходами.
6. Вымойте и продезинфицируйте руки до и после любого вида медицинской обработки как, например перевязка раны.
7. Если вы кашляете или простужены, мойте руки после чихания, кашля или промывания носа, чтобы предотвратить распространение микробов на поверхностях, которых могут касаться окружающие вас люди. Идеальней всего будет, если при чихании или кашле вы будете прикрываться салфеткой или носовым платком, а не ладонями.

Так что регулярное мытье рук – это не только скучное мероприятие, но и, возможно, спасение чьей-то жизни.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*