

Мытье рук является одним из основных профилактических мероприятий, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности человека.

В норме у каждого человека имеется в коже рук своя собственная микрофлора, которая формирует барьерную функцию кожи, не позволяя размножаться микробам и вирусам, попавшим на кожу извне. Собственная (резидентная) микрофлора обитает в сальных и потовых железах, в волосяных фолликулах.



Грязные руки могут явиться фактором передачи патогенных и условно-патогенных микробов и вирусов, которые попадая на кожу рук при контакте с объектами внешней среды (ручки дверей, поручни общественного транспорта, перила лестничных маршей, при контакте с денежными купюрами и пр.) остаются долгое время (до 24 часов) живыми на поверхности кожи человека и при контакте со слизистыми оболочками (глаза, губы, нос) могут проникнуть в организм и вызвать тяжелые заболевания.

По этой причине мыть руки необходимо обязательно в следующих случаях:

- при приходе на работу;
- при контакте с загрязненной поверхностью или предметом;
- после посещения торговых объектов, объектов культуры и др.;
- перед и после приема пищи;
- после посещения туалета;
- перед уходом домой с работы.

Оптимальный вариант гигиенической помывки рук:

-руки моют комфортно-теплой водой (температура 40-45⁰С), дважды намыливая (желательно) жидким мылом (ладони и тыльная поверхность) в течение 20 секунд;

-после мытья руки необходимо вытереть сухим чистым полотенцем, или высушить руки электрополотенцесушителем (можно использовать влажные гигиенические салфетки).

Гигиеническая помывка рук обеспечивает уничтожение (смывание) до 55-60% транзиторной (временной) микрофлоры и вирусов.

Использование антисептиков для обработки кожи рук обеспечивает уничтожение до 80-90% транзиторной (временной) микрофлоры и вирусов.

При использовании антисептика следует выполнять следующие правила:

- наносить антисептик необходимо только на **сухие** руки;
- антисептик наносится на руки из дозирующего устройства, тщательно втирают в ладонные, тыльные и межпальцевые поверхности **30-60 сек. до полного высыхания.**

Правильно вымытые руки – залог Вашего здоровья и благополучия!