

Сусветны дзень гігіены рук

5 мая па ініцыятыве Сусветнай арганізацыі аховы здароўя (СААЗ) адзначаецца Сусветны дзень гігіены рук. Дата абраная невыпадкава: 05.05 сімвалізуе пяць пальцаў на кожнай руцэ чалавека.

Пад дэвізам «Чыстыя рукі ратуюць жыццё!» акцэнт робіцца на бяспецы, асабліва ў медыцынскім асяроддзі, але гэта актуальна для ўсіх.

У апошнія гады ў свеце рэгіструюцца ўспышкі інфекцыйных захворванняў, у сувязі з гэтым важнасць асабістай гігіены, у прыватнасці мыцця рук, выходзіць на першы план у шэрагу асноўных прафілактычных мер. Нягледзячы на гэта, для многіх мыццё рук не ператварылася ў звычку.

Навошта мыць рукі?

Мыццё рук – эфектыўная гігіенічная працэдура, якая перашкаджае распаўсюджванню ўзбуджальнікаў розных захворванняў. Праз брудныя рукі можа перадавацца вялікая колькасць інфекцыйных захворванняў, якія могуць працякаць даволі цяжка і патрабаваць спецыяльнага лячэння: кішачныя (напрыклад, сальманелёз, халера, дызентэрыя, гепатыт А, энтэравірусная інфекцыя, ратавірусная інфекцыя і многія іншыя) і паветрана-кропельных інфекцыі (ВРІ, грып, каранавірусная інфекцыя), паразітарныя інвазіі (энтэрабіёз, аскарыдоз, лямбліёз і інш.), заразныя скурныя і грыбковыя захворванні. Перадача ўзбуджальнікаў ажыццяўляецца як прама, так і ўскосна праз прадметы побыту, розныя паверхні і цацкі.

Калі мыць рукі?

Абавязкова мыць рукі трэба:

- перад ежай;
- перад прыгатаваннем ежы;
- пасля наведвання туалета;
- пасля гарадскога транспарту і наведвання крам;
- пасля кантакту з грашымі;
- па вяртанні дадому;
- пасля ўборкі ў кватэры;
- пасля кантакту з жывёламі і іх адходамі;
- пасля таго, як вы чхнулі, пакашлялі (прыкрываючы рот рукой) або высмаркаліся;
- перад і пасля апрацоўкі ран, або правядзення медыцынскіх і гігіенічных працэдур (напрыклад, перад правядзеннем масажу дзіцяці, або пасля змены падгузніка), аказання дапамогі хвораму родзічу;
- перад устаўкой кантактных лінзаў, зубных пратэзаў;
- пасля кантакту з адходамі;
- пры відавочным забруджванні рук.

Як правільна мыць рукі?

Каб старанна вымыць рукі, папярэдне трэба зняць з іх усе ўпрыгажэнні: кольцы, гадзіннікі, бранзалеты – і закасаць рукавы. Намыльваючы рукі, надайце асаблівую ўвагу кончыкам пальцаў, межпальцавым прамежкам і прасторы пад пазногцямі – гэта месцы найбольшага назапашвання мікробаў, не забудзьцеся і пра запясці. Трыце як след, затым змойце вадой і намыльце зноў – паўторнае намыльванне дазваляе выдаліць мікробы з пор, якія раскрываюцца ў працэсе мыцця рук. Звярніце ўвагу на вядучую руку – як правіла, яе мыюць горш.

СААЗ і іншыя органы аховы здароўя рэкамендуюць мыць рукі з мылам не менш за 20 секунд, 30-60 секунд для максімальнай эфектыўнасці.

Чым мыць рукі?

Для мыцця рук не трэба ўключаць занадта гарачую ваду. Хоць інтуітыўна здаецца, што яна лепш пазбаўляе ад мікробаў, гэта не так. Гарачая вада змывае тлушчавы пласт, што высушвае скуру рук і адкрывае доступ бактэрыям. Мыць рукі трэба вадой камфортнай тэмпературы.

Не варта выкарыстоўваць антыбактэрыяльнае мыла пры мыцці рук – яно забівае не толькі хваробатворныя, але і карысныя бактэрыі, якія пастаянна прысутнічаюць на скуры рук. Для штодзённага мыцця рук дастаткова звычайнага туалетнага мыла. Прычым перавагу лепш аддаваць вадкаму мылу. Калі мыла цвёрдае, трэба сачыць, каб яно ляжала ў сухой мыльніцы.

Выціраць рукі трэба чыстым свежым ручніком. Добра, каб у дарослых і дзяцей былі розныя ручнікі для рук. Мяняць іх трэба кожны дзень.

І памятайце: гігіена рук – не проста рэкамендацыя, якой можна грэбаваць. Гэта неабходнасць.

Інфармацыя падрыхтавана ўрачом-паталагаанатамам паталагаанатамічнага аддзела аўтапсічных даследаванняў А.Л. Доўнар