

Всемирный день гигиены рук

5 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день гигиены рук. Дата выбрана неслучайно: 05.05 символизирует пять пальцев на каждой руке человека.

Под девизом «Чистые руки спасают жизнь!» акцент делается на безопасности, особенно в медицинской среде, но актуально это для всех.

В последние годы в мире регистрируются вспышки инфекционных заболеваний, ввиду этого важность личной гигиены, в частности мытьё рук, выходит на первый план в ряду основных профилактических мер. Несмотря на это, для многих мытьё рук не превратилось в привычку.

Зачем мыть руки?

Мытьё рук – эффективная гигиеническая процедура, препятствующая распространению возбудителей различных заболеваний. Через грязные руки может передаваться большое количество инфекционных заболеваний, которые могут протекать довольно тяжело и требовать специального лечения: кишечные (например, сальмонеллез, холера, дизентерия, гепатит А, энтеровирусная инфекция, ротавирусная инфекция, и многие другие) и воздушно-капельные инфекции (ОРИ, грипп, коронавирусная инфекция), паразитарные инвазии (энтеробиоз, аскаридоз, лямблиоз и др.), заразные кожные и грибковые заболевания. Передача возбудителей осуществляется как напрямую, так и опосредованно через предметы обихода, различные поверхности и игрушки.

Когда мыть руки?

Обязательно мыть руки нужно:

- перед едой;
- перед приготовлением пищи;
- после посещения туалета;
- после городского транспорта и посещения магазинов;
- после обращения с деньгами;
- по возвращении домой;
- после уборки в квартире;
- после контакта с животными и их отходами;
- после того как вы чихнули, покашлили (прикрывая рот рукой) или высморкались;
- перед и после обработки ран, или проведения медицинских и гигиенических процедур (например, перед проведением массажа ребенку, или после смены подгузника), оказания помощи больному родственнику;
- перед постановкой контактных линз, зубных протезов;
- после контакта с отходами;
- при очевидном загрязнении рук.

Как правильно мыть руки?

Чтобы тщательно вымыть руки, предварительно нужно снять с них все украшения: кольца, часы, браслеты – и закатать рукава. Намыливая руки, уделите особое внимание кончикам пальцев, межпальцевым промежуткам и пространству под ногтями – это места наибольшего скопления микробов, не забудьте и про запястья. Трите, как следует, затем смойте водой и намыльте вновь – повторное намыливание позволяет удалить микробы из пор, которые раскрываются в процессе мытья рук. Обратите внимание на ведущую руку – как правило, ее моют хуже.

ВОЗ и другие органы здравоохранения рекомендуют мыть руки с мылом не менее 20 секунд, 30-60 секунд для максимальной эффективности.

Чем мыть руки?

Для мытья рук не нужно включать слишком горячую воду. Хотя интуитивно, кажется, что она лучше избавляет от микробов, это не так. Горячая вода смывает жировой слой, что высушивает кожу рук и открывает доступ бактериям. Мыть руки нужно водой комфортной температуры.

Не стоит использовать антибактериальное мыло при мытье рук – оно убивает не только болезнетворные, но и полезные бактерии, постоянно присутствующие на коже рук. Для ежедневного мытья рук достаточно обычного туалетного мыла. Причем предпочтение лучше отдавать жидкому мылу. Если мыло твердое, нужно следить, чтобы оно лежало в сухой мыльнице.

Вытирать руки нужно чистым свежим полотенцем. Желательно, чтобы у взрослых и детей были разные полотенца для рук. Менять их нужно каждый день.

И помните: гигиена рук — не просто рекомендация, которой можно пренебречь. Это необходимость.

Информация подготовлена врачом-патологоанатомом патологоанатомического отдела аутопсийных исследований А.Л. Довнар