

Мытье рук как один из факторов профилактики инфекционных болезней

Мытье рук – один недооцененных факторов, играющих важную роль в профилактике инфекционных болезней. При всей очевидной пользе этой процедуры, выполняется она не всегда и не всеми, даже среди медицинских работников. Об этом свидетельствует статистика. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире количество медицинских работников, соблюдающих рекомендуемые меры по гигиене рук, не превышает 40%! Это приводит к закономерному результату: «грязные руки» вызывают от 50% до 70% инфекционных осложнений, развивающихся при оказании медицинской помощи.

Гигиена рук снижает на 31% распространение кишечных инфекций и на 21% передачу респираторных инфекций. Передача инфекции часто происходит случайно, во время прикосновения к другому человеку. Мы постоянно касаемся чего-либо руками. Прикоснувшись к загрязненным предметам или поверхностям, а затем касаясь лица (рта, глаз и носа), мы переносим невидимые глазом микроорганизмы, подвергая себя риску инфицирования.

Гигиена рук поможет избежать распространения таких инфекций, как ОРВИ, грипп, норовирусная инфекция, стафилококковая инфекция, гепатит А, лямблиоз, дизентерия, заболеваний, вызванных гельминтами и других инфекций.

Важно правильно мыть руки

Правильно мыть руки — значит использовать мыло, растереть руки с мылом в течение определенного времени (не менее 20 секунд), а также промывать их под проточной водой.

Ношение перчаток не заменяет мытья рук.

Медицинские работники и представители некоторых других профессий, где работники подвергаются воздействию крови и некоторых других биологических жидкостей, используют специальные способы мытья рук.

Когда нужно мыть руки?

- После возвращения домой
- Прежде чем касаться глаз, носа, рта или лица.
- После пользования туалетом (включая смену подгузников или при уходе за лежачим больным).
- После сморкания или чихания.
- До и после приготовления пищи, до еды.
- После прикосновения к сырому мясу, птице или рыбе.
- После контакта с мусором, мусорными емкостями или контакта с загрязненными поверхностями.
- После посещения или ухода за больными людьми.
- Перед приемом лекарств.
- До и после самостоятельной обработки пореза или раны.
- Перед установкой и снятием контактных линз.
- После контакта и ухода за домашними животными.

Посещая торговые центры, рестораны, кафе, также необходимо регулярно соблюдать гигиену рук. Вымыть руки с водой без мыла неэффективно. Важно использовать мыло и мыть руки не менее 20 секунд.

Как правильно мыть руки?

1. Снимите все кольца, часы или другие украшения.
2. Тщательно намочите руки.
3. Возьмите мыло (1-3 мл) и очень хорошо вспеньте не менее 20 секунд - убедитесь, что вы моете между пальцами, под ногтями пальцев, тыльную сторону рук, ладони, запястья.
4. Тщательно промойте под чистой проточной водой.
5. Вытрите руки чистым полотенцем (бумажным, тканевым) или используйте специальную сушилку для рук.
6. Закройте краны бумажным полотенцем (чтобы вы снова не испачкали руки).
7. Берегите руки от прикосновения к грязным поверхностям, выходя из ванной. Например, используйте то же бумажное полотенце, чтобы открыть дверь.

Когда ребёнок моет руки, стойте рядом, контролируйте его.

Не пренебрегайте самым простым, эффективным и доступным средством профилактики различных инфекционных болезней!!!

**Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске»
Семенова Лидия Алексеевна**