Для размещения на сайте, в раздел Пресс-служба

Как правильно мыть руки



Каждый год 15 октября мир отмечает – Всемирный день мытья рук. Казалось бы, вопрос о том, мыть ли собственные руки – это личное дело человека, каждый человек может решить его в силу своей чистоплотности, воспитания.  С другой стороны, проблема немытых рук имеет неблагоприятные последствия, т.к. грязные руки являются фактором передачи таких заболеваний, как холера, острые кишечные инфекции, брюшной тиф, пневмония и т.д.

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.

**Важно правильно мыть руки**

Правильно мыть руки — значит использовать мыло, растирать 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?**

**До:**

·         Приготовления еды;

·         Приема пищи;

·         Одевания контактных линз и нанесения макияжа;

·         Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам;

·         Перед проведением манипуляций медицинского характера;

**После:**

·         Приготовления еды;

·         Обработки загрязненного белья;

·         Уборки и работы по дому и в саду;

·         Кашля, чихания или рвоты;

·         Контакта с домашними и любыми другими животными;

·         Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях;

·         Занятий спортом;

·         Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран;

·         Посещения туалета;

·         Контакта с деньгами;

·         Работы за компьютером и другой оргтехникой;

·         Поездки в общественном транспорте.

**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.

Помощник врача по общей гигиене А.А. Косткина