

Знаете ли вы, что:

- Во взрослом человеке живет около двух килограммов бактерий, а руки и вовсе считаются самым грязным местом.
- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;
- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;
- половина мужчин и 25% женщин не моют руки после посещения туалета;
- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!

Руки следует мыть:

- после визита в туалет;
- после контакта и с животными, и с разными загрязненными поверхностями;
- после похода в магазин, больницу и т. п.;
- после прогулки по улице;
- после держания в руках денег;
- перед тем, как вставлять контактные линзы или же делать макияж;
- после общения с больными, после рукопожатий;
- после разделки сырого мяса;
- перед приготовлением, а также перед употреблением пищи.

На самом деле содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это. Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта эффективны в уничтожении бактерий и вирусов, но наилучшим образом они действуют при удалении невидимой грязи. Видимая грязь должна смываться водой с использованием мыла, в том числе и антибактериального.

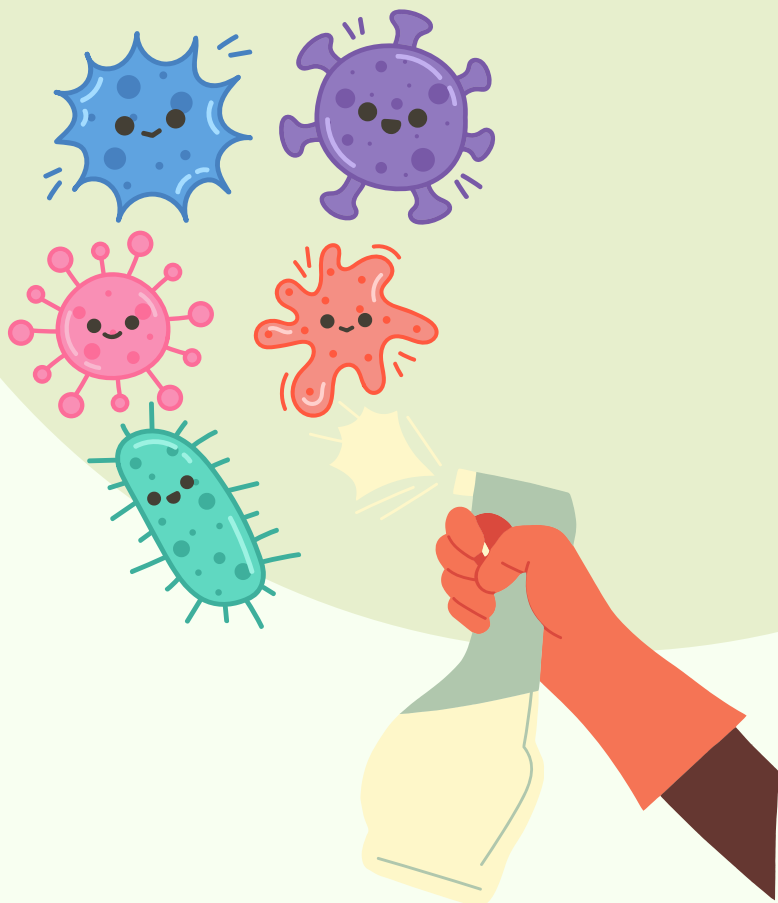
И помните: гигиена рук – не просто рекомендация, которой можно пренебречь. **Это необходимость.**

Автор: Ольховко Л.И., врач-эпидемиолог
Тираж: 200 экз.



Важно знать

Грязные или плохо вымытые руки могут стать причиной гриппа, ОРВИ, гепатита, дизентерии и целого ряда других опасных вирусных заболеваний, кишечных расстройств и аллергий, поэтому регулярное и правильное мытье рук является одним из важнейших аспектов личной гигиены.



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 кончиками 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.

Не забывайте, что мыть руки нужно не менее 20 секунд в проточной воде – только в этом случае число болезнетворных микроорганизмов на коже рук снижается значительно.

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.