



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Здоровье начинается с чистых рук

Чистота рук является одним из наиболее важных аспектов гигиены и имеет фундаментальное значение для поддержания здоровья человека. Очень часто многие инфекционные заболевания передаются через контакт с грязными руками. Поэтому регулярное мытье рук является важной мерой предотвращения распространения болезней.

На руках находится от нескольких миллионов микроорганизмов как естественной микрофлоры кожи, так и патогенных, представляющих угрозу для здоровья. Передача возбудителей заболеваний осуществляется как напрямую, например, через простое рукопожатие, так и опосредованно, через загрязненные поверхности и предметы обихода.

Грязные руки – фактор передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний (дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных заболеваний и др.).

Обязательно мойте руки в следующих ситуациях:

- после каждого посещения туалета;
- после того как высморкали нос, покашлиали или чихнули;
- перед едой;
- по возвращении домой с общественной прогулки;
- во время приготовления блюд и после их приема;
- до и после ухода за пациентом с признаками вирусных и бактериальных инфекций;
- после общения с животными, даже домашними;
- после использования общедоступных компьютеров, касания наличных денег и монет, чужих телефонов и т.д.;
- после контакта с мусором;
- после поездки в общественном транспорте;
- до и после кормления грудью или кормления ребенка;
- после возвращения из больниц, лабораторий или других медицинских учреждений;
- просто, когда руки грязные.



Простое мытье рук с мылом позволяет удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Эта простая процедура способствует снижению уровня острых кишечных инфекций более чем на 40%, а респираторных заболеваний – почти на 25%.

Как правильно мыть руки?

Снимите украшения перед мытьем.

Хорошо и равномерно смочите руки, по возможности теплой водой.

Намыльте: кисти, пальцы, промежутки между пальцами, тыльную сторону ладоней и запястья, подушечки пальцев (подногтевое пространство, околоногтевые валики).

Мойте руки не менее 15-20 секунд.

Промойте руки проточной воды, смойте мыло.

Высушите руки, используя бумажные полотенца, электрополотенце или индивидуальное тканевое полотенце, используйте также бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или открыть дверь туалетной комнаты в общественных местах.

Такая простая мера, как правильная гигиена рук, может значительно снизить риск заражения различными инфекционными заболеваниями, поэтому следует придерживаться принципов хорошей гигиены и всегда помнить, что чистые руки – это залог здоровья.