

Чистые руки спасают жизнь!

Гигиена рук — не просто рекомендация, которой можно пренебречь. Это необходимость. Но, к сожалению, многие люди этого не понимают. И это одна из причин, из-за которой такие люди сталкиваются с различными заболеваниями (чаще всего — инфекционными).

Контактно-бытовой путь (через грязные руки и загрязненные предметы) — один из путей передачи кишечных инфекций и сальмонеллеза, гриппа, ОРВИ, гепатита А и Е, кожных, паразитарных и других заболеваний.

Во всем мире более 200 млн. человек в год заболевают инфекциями желудочно-кишечного тракта разной степени тяжести — с температурой, рвотой и поносом, — и одной из причин является пренебрежительное отношение к гигиене рук.

Подавляющее большинство инфекций возникает при несоблюдении населением личной гигиены, в том числе мытье рук: перед едой, после туалета, контакта с животными или больными, проезда в транспорте и т.д. В результате микробы скапливаются на дверных ручках, выключателях, поверхностях столов, в санузлах, на одежде, на полотенцах, на постельном белье и др.

Если будем регулярно и правильно мыть руки, мы сможем уберечь свое здоровье и здоровье окружающих. Даже если Вы моете руки, прочитайте эти рекомендации, узнаете — как это делать правильно.

Соблюдение гигиены рук:

- смочив руки (лучше тёплой водой), тщательно намыльте их и трите (хотя бы 15 секунд). При этом внимание стоит уделять всем зонам рук (тыльной и внутренней сторонам ладоней, между пальцами, самим пальцам, и даже ногтям);
- можно использовать обычное мыло, оно прекрасно справляется со своими функциями, чем больше пены образуется при мытье — тем лучше;
- лучше снимать украшения перед мытьём рук, поскольку микроорганизмы скапливаются и под ними;
- проблемными пунктами после мытья рук являются выключение крана и вытирание рук. Поскольку на кране скапливается большое количество бактерий, то в общественных местах для его выключения лучше использовать салфетку, ну а дома достаточно следить за чистотой крана. Ну а для вытирания нужно использовать сухое и чистое полотенце;

Для улучшения качества образа жизни и хорошего самочувствия близких мойте руки:

- до, во время и после приготовления пищи;
- перед принятием пищи;
- после ухода за больным членом семьи;
- перед тем, как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;
- после посещения туалета;
- после смены подгузников или ухода за детьми;
- после кашля, чихания, очищения носа;
- после ухода за животными;
- после обращения с бытовыми отходами;
- после возвращения домой с улицы.