

Памятка «Как правильно мыть руки»

Мытье рук – одна из самых эффективных гигиенических процедур. Она доступна любому человеку, препятствует массовому распространению возбудителей инфекционных заболеваний. Значительно снижает риск кишечных и душно-капельных инфекций. Она показывает весомые профилактические результаты, стоит в одном ряду с вакцинацией.

Когда нужно мыть руки

Очень важно мыть руки, если на руках есть любое очевидное загрязнение, после какой-либо грязной работы;

После посещения любых общественных мест: магазинов, детской площадки, автобусов и другого транспорта;

После возвращения домой с любой прогулки, даже если не посещали общественные места, поскольку в любом случае, прикасались к кнопке лифта, перилам или ручке входной двери;

После прикосновения к деньгам – на них скапливается максимальное количество бактерий;

После того, как убрали квартиру;

Мойте руки после каждого посещения туалета, даже если вам кажется, что руки чистые;

Мойте руки перед едой. Перед работой с продуктами питания вовремя и после приготовления пищи (особенно тщательно перед разделыванием мяса и после него);

Если вы чихаете или кашляете, прикрывая рот рукой, после того как высморкали нос, нужно обязательно смыть бактерии, осевшие на ладонях, чтобы не заражать других людей;

Немедленно помойте руки, после того как вы пообщались с заболевшими людьми (в особенности, болеющими инфекциями). Вирусы способны жить на поверхности какое-то время, в течение которого, если вы не помыли руки, вы являетесь переносчиком вируса и способны заразиться сами и заразить других;

До и после любой медицинской процедуры: обработки ран, перевязки, массажа;

После физического контакта с животными или их отходами;

Помимо вышеописанных случаев, гигиену нужно совершать тогда, когда вы считаете нужным (например: вы прикоснулись к постороннему предмету и боитесь заразиться). Нет четкого временного промежутка, когда требуется мыть руки.

Еще важно!

Болеющий человек должен старательнее и чаще соблюдать гигиену рук, чтобы не допустить распространения инфекции на окружающих людей.

Только 5 % всего населения правильно моет руки. Значительная часть пренебрегает правилами, или вовсе не знает их. Процедура, проведенная некачественно, не даст должного эффекта.

Алгоритм правильного мытья рук:

Откройте кран, включив теплую воду. В тёплой воде мыло будет лучше пениться.

Намочить ладони.

Руки следует мыть обязательно с моющим средством. Нанести выбранное моющее средство.

Вспенить его между ладонями.

Тщательно обработать тыльные стороны ладоней.

Вращательными движениями вымыть большие пальцы.

Скрестить ладони в замок и промыть пространства между пальцами.

Обработать кончики пальцев, область возле ногтей.

Круговыми движениями протереть запястья.



Мойте руки 2-3 минуты, но не менее 20 секунд. Помните, что при мытье рук секунды пролетают не так быстро, как нам хотелось бы, поэтому считать нужно в размеренном темпе: «и раз, и два, и три». И так до двадцати раз минимум;

Смойте пену обильным количеством воды.



Взгляните на разницу между количеством патогенных бактерий (они выделены белесым налетом) на руках при различном времени мытья.

В общественных местах закройте кран, используя локоть (если есть возможность) или бумажным полотенцем.

Дома – рукой (если нет локтевого смесителя), но в процессе мытья сполосните и ручку крана.

Насухо вытрите руки. Влажная кожа – это замечательный рассадник для микробов.

Используйте индивидуальное полотенце, но лучше - одноразовое бумажное. На текстильных изделиях могут скапливаться частички пыли, микробы и вирусы. Важно родителям положить в школьную сумку ребенка пачку мягких и прочных бумажных платочков, чтобы они всегда были под рукой в случае необходимости (после мытья рук, еды, при высмаркивании, посещении туалета и пр.).

Руки следует мыть обязательно с мылом. Лучше всего пользоваться детским или глицериновым мылом.

По мнению специалистов ВОЗ, самое простое и эффективное средство для обработки рук – твёрдое мыло. Оно легко удаляет с поверхности кожи и грязь, и опасные вирусы.

Лучше, если твёрдое мыло хранится на мыльнице, обеспечивающей доступ воздуха со всех сторон. В противоположном случае брусок моющего средства постоянно мокнет – это оптимальная среда для размножения патогенных бактерий.

Жидкое мыло Основное достоинство жидкого мыла – отсутствие в нём микробов. При помощи дозатора удобно брать нужный объём, что делает расход довольно экономичным.

В разгар пандемии специалисты советуют остановить свой выбор на специальных антибактериальных продуктах. В состав многих включены

смягчающие компоненты – глицерин, растительные экстракты. Они восстанавливают липидный слой и предотвращают пересыхание кожи.

Не всегда есть возможность вымыть руки, но это не отменяет соблюдения правил личной гигиены. В этой ситуации подойдут влажные антибактериальные салфетки. Хорошо, если пачка таких салфеток будет находиться у ребенка в школьной сумке. Но помните, что обработка ими эффективна, но полноценного мытья рук с мылом не заменит.