

## Профилактика гигиены рук

Исследования показали, что многие опасные заболевания распространяются из-за отсутствия надлежащей гигиены рук. Таким образом, мытье рук может эффективно предотвратить распространение инфекций. Можно распространять микробы, т.е. вредоносные патогенные микроорганизмы, просто прикасаясь к другому человеку. Кроме того, можно заразиться микробами, прикоснувшись к загрязненному предмету или поверхностям, а затем прикоснувшись ко рту, глазам и носу. Мытье рук водой кажется обычной процедурой, однако все ли и всегда используют при этом мыло? Отдельный вопрос: моют ли руки дети? Как они это делают и во всех ли случаях, когда это необходимо? Дети страдают диареей, а это чаще всего «болезнь грязных рук», и болеют пневмонией, возбудитель которой также может передаваться через грязные руки. Между тем диарейные и респираторные заболевания являются значимыми факторами смертности у детей до 5 лет. А ведь уже начиная с 3-х лет ребенок может сознательно и правильно мыть руки с мылом.

Важность гигиены рук для профилактики заболеваний

Микробы могут попадать в организм через нос, глаза и рот; каждый из нас многократно рефлекторно прикасается к своему лицу, даже не осознавая этого. Микробы с невымытых рук могут загрязнять продукты и напитки, они также легко переносятся на поверхности и предметы, такие как поручни, столешницы или игрушки. Мытье рук с мылом удаляет микробы с рук, что приводит к снижению заболеваемости респираторными инфекциями, глазными и кожными



болезнями, а также снижает риск кишечной инфекции. Известно, что прошедшая по миру информационная кампания, ставящая целью повышение осведомленности о важности мытья рук, способствовала сокращению диареи на 23-40%, она же послужила сокращению распространенности гриппа на 16-21%. Это показывает, как важно напоминать о необходимости мытья рук. Также исследователи заметили, что правильное мытье рук помогает бороться с проблемой повышения устойчивости бактерий к антибиотикам. Если мы с успехом избавляемся от микроорганизмов, моя руки, то возникает меньше ситуаций, когда нам требуются антибиотики (мы реже серьезно заболеваем). А при более редком использовании антибиотиков, у бактерий не успевает развиться сопротивляемость, и антибиотики сохраняют свою действенность, помогая в действительно сложных случаях.

Как правильно соблюдать гигиену рук, чтобы предотвратить передачу инфекции?

В некоторых случаях руки надо мыть всегда, например после посещения туалета, смены подгузников, ухода за больными детьми и взрослыми, а также после работы с сырым мясом.

Кроме того, рекомендуется мыть руки после уборки, работы в саду или ухода за животными. Отличное правило: всегда мыть руки после возвращения домой с улицы.

Старайтесь не касаться лица невымытыми руками. Если вы кашляете или чихаете, делайте это в салфетку (бумажный платок), а затем выбрасывайте использованную салфетку и мойте руки. В случае когда под рукой нет платка и салфетки, рекомендуется кашлять или чихать в локтевой сгиб, так как эта часть тела с меньшей вероятностью соприкасается с поверхностями и вещами, и таким образом можно попытаться сократить распространение микробов. Правильный способ мыть руки – вспенить мыло, чтобы покрыть всю руку (пальцы, ладонь и тыльную сторону кисти), потереть намыленные руки друг от друга в течение приблизительно двадцати секунд и смыть мыло теплой водой. Перед мытьем рук важно снять часы и украшения. Некоторые люди страдают от раздражения кожи после использования мыла. Возможно, эту проблему поможет решить знание, что существует мыло с различным рН (нейтральное, слабощелочное или слабокислое), а также мыло без отдушек. Вы можете подобрать себе мыло, которое не вызывает раздражения.

Дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе чрезвычайно эффективны против большинства патогенов (вирусов и бактерий), которые могут передаваться через руки. Однако спиртовыми и антибактериальными салфетками сложно обработать поверхность рук полностью, поэтому они используются в основном для устранения видимых загрязнений, когда нет возможности вымыть руки обычным способом.