не только COVID-19: почему так важно мыть руки и как делать это правильно?

Следить за гигиеной рук мы начали задолго до появления коронавирусной инфекции, ведь такая простая мера действительно способна защитить организм человека от множества болезней.

По статистике, 80% всех инфекционных заболеваний передается именно через прикосновения. Это такие инфекционные и паразитарные заболевания, как норо- и ротавирусные инфекции, ряд желудочно-кишечных инфекций, сальмонеллез, дизентерия, гепатит А, гельминтозы.

Чтобы заразиться, необязательно контактировать с больным человеком напрямую: часто заболевания передаются опосредованно – через предметы обихода, поверхности мебели и т.д. Да и в течение всего дня мы прикасаемся к множеству разнообразных поверхностей – дверные ручки, перила, поручни, кнопки лифта, деньги, телефон и т.д. Как следствие, тысячи микроорганизмов переносятся на наши руки. Грязными руками нельзя прикасаться к лицу, т.к. очень легко можно получить кожное заболевание или раздражение. Помимо этого, увеличивается вероятность появления прыщей. Поэтому так важно мыть руки!

Мы совершаем это простое действие несколько раз в день по привычке, не задумываясь о его важности и значении. Но проблема в том, что многие (даже большинство) **моют руки неправильно:** например, отказываются от мыла, пропускают участки или просто тратят на это недостаточно времени.

По статистике трое из десяти человек не моют руки с мылом. А один из десяти человек не моет руки в течение дня вообще.

Интересен тот факт, что взрослые мужчины и мальчики чаще пропускают мытье рук, чем девочки и женщины.

Научно доказано, что микробы погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу рук. А вот микробы на коже грязных рук сохраняются и продолжают жить в 95% из всех случаев.

Учеными установлено, что мытье рук также способствует нормализации психологического состояния человека. Это позволяет настроиться на правильное, позитивное поведение, освободиться от негативной энергии, смыть невезение, чувство вины, сомнения.

*Чем же мыть руки?*

**Мыло и тёплая вода** – всё, что нужно для тщательного очищения рук. Использовать **антибактериальное мыло** необязательно. Многие специалисты и вовсе не рекомендуют его применять, так как это может привести к развитию бактерий, устойчивых к антимикробным агентам, и усложнить борьбу с такими бактериями в будущем. Поэтому отдать предпочтение стоит обычному мылу. И важно мыть руки в течении не менее 20 секунд!

Для того, чтобы очистить руки *при отсутствии воды и мыла* носите с собой антимикробные салфетки или дезинфицирующее средство на спиртовой основе. Выбирайте антисептические средства **с содержанием спирта не менее 60% –** они будут наиболее эффективны, и, соответственно, их применение предпочтительнее применения салфеток. Если на руках есть явные следы загрязнений – прежде чем воспользоваться антисептиком уберите грязь с помощью влажных салфеток.

Многие отказываются от частого мытья рук и применения антисептических средств из-за сухости кожи.  Вот несколько рекомендаций, которые позволят уменьшить негативный эффект средств гигиены:

⇒ используйтемылосболеенизкимpH (вобычноммылеон 9,5-11);

⇒ отрегулируйтетемпературу воды так, чтобы она была комфортной: тёплой, а не горячей;

⇒ вытираяруки, нетритеихинтенсивнополотенцем, апромакивайте;

⇒ послемытьярукилииспользованиядезинфицирующегосредствананеситеувлажняющийкрем, например, смасломиливазелином.

Обязательно мойте руки:

* после посещения общественных мест и транспорта;
* после прихода с улицы;
* после посещения туалета;
* перед приготовлением пищи;
* после уборки в доме и работы в саду;
* после прикосновения к сырому мясу и рыбе;
* после контакта с животными;
* после занятий спортом;
* после контакта с деньгами;
* после ухода за больными;
* до и после обработки ран;
* после контакта с вещами и/или выделениями больного;
* в любых случаях, когда на руках есть явные признаки загрязнения.

*Как научить детей правильно мыть руки?*

Для начала необходимо объяснить ребенку, почему так важно мыть руки. Это можно сделать с помощью обучающих видео или мультфильмов, которые сейчас легко найти на просторах Интернета.

Далее нужно ознакомить ребёнка непосредственно с техникой мытья рук. Для этого также можно найти видеоролик, либо покажите на своем примере.

Еще можно мыть руки напевая про себя (или вслух) песенку «HappyBirthday». Но пропеть её нужно два раза – это займёт около 20-30 секунд – как раз то самое оптимальное время для тщательного и эффективного очищения рук!

Вместо «HappyBirthday» можно также спеть часть всем знакомой нам песенки «В лесу родилась ёлочка»: *В лесу родилась ёлочка, в лесу она росла. Зимой и летом стройная, зелёная была. Метель ей пела песенку: «Спи, ёлочка, бай-бай!» Мороз снежком укутывал: «Смотри, не замерзай!» Трусишка зайка серенький под ёлочкой скакал…*

Вы можете подобрать любую другую песенку, главное, чтобы время выбранной песенки, которую вы или ваш ребенок будете напевать, было не менее 20-30 секунд!

Мытье рук в такой форме не будет таким скучным.

*Как правильно мыть руки:*

1. увлажните руки водой;

2. возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки;

3. потрите одну ладонь о другую ладонь;

4. правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот;

5. переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь;

6. соедините пальца в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки;

7. охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки;

8. круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки;

9. ополосните руки водой;

10. тщательно высушите руки;

11. используйте полотенце для закрытия крана.

*Берегите себя и своих близких!*

*Анна Пигулевская,*  
*фельдшер-валеолог*  
*отдела общественного здоровья*  
*Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*