

Всемирный день чистых рук

Алексинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тульской области напоминает о правилах личной гигиены ребенка и взрослого, где уделяется особое внимание правильному мытью рук.

Личная гигиена играет большую роль в общении с людьми. Быть чистым и опрятным – значит проявлять уважение к себе и окружающим.

Известно, что грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных заболеваний и множества других. Передача возбудителей осуществляется как напрямую, например, через простое рукопожатие, так и опосредованно, через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Знаете ли вы, что:

- на наших руках от кончиков пальцев до локтей может находиться от 2 млн до 140 млн бактерий;
- на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;
- мокрые руки передают в 1000 раз больше бактерий, чем сухие;
- под часами или браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе!

За истекший период 2019 г. в Тульской области в целом эпидемиологическая ситуация по заболеваемости острыми кишечными инфекциями остается стабильной. За 9 месяцев 2019 г. по области заболеваемость находится на уровне аналогичного периода 2018 г., более 60% от всех заболевших составляют дети.



Поэтому столь простая гигиеническая процедура, как обычное мытье рук, может спасти и спасает тысячи детских жизней ежедневно.

Всегда соблюдайте эти простые шаги, когда моете руки:

- Основным правилом процесса считается его продолжительность. Смочив руки (лучше тёплой водой), тщательно намыльте их и трите (не менее 15 секунд). За более короткий промежуток времени, даже если использовать мыло или гель для ополаскивания рук, невозможно устранить все микробы с поверхности кожного покрова и ногтей человека.
- Внимание стоит уделять всем зонам рук (тыльной и внутренней сторонам ладоней, между пальцами, самим пальцам, и даже ногтям).
- 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. Если кран «однорукий», тот тут еще проще. Закрывать его следует тыльной стороной ладони.
- Для вытирания рук нужно использовать сухое и чистое полотенце.

- Антибактериальное мыло практически ничем не отличается от обычного, но при этом может наносить вред коже (ссыхается и покрывается микротрещинами). Поэтому лучше использовать обычное мыло - оно прекрасно справляется со своими функциями.

Правила личной гигиены ребенка и взрослого – это залог крепкого здоровья, отсутствие инфекционных, а также паразитарных заболеваний, приятный запах рук и тела, приятный внешний вид.

