

Факты о мытье рук, которые полезно прочитать всем

Организация Объединенных Наций и, в частности, Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) объявили 15 октября «Всемирным днем мытья рук».

Как отмечают эксперты ООН и ВОЗ, мытье рук спасает тысячи детских жизней ежедневно. «Грязные руки» являются одной из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке. Через невымытые руки в организм человека попадают возбудители холеры, вирусной пневмонии, гепатита, гриппа и острых респираторных заболеваний.

Нельзя не заметить, что столь простая гигиеническая процедура, как мытье рук, способна предупредить не только заражение организма вредоносными вирусами и инфекциями, но и сделать жизнь человека более комфортной, приятной и безопасной.

В 1847 году венгерский акушер Игнац Земмельвайс заметил, что мытье рук медицинским персоналом значительно уменьшает количество инфекций у рожениц и новорожденных. Д-р Земмельвайс пытался убедить своих коллег почаще мыть руки, но те были настолько оскорблены подобными рекомендациями, что отправили его в сумасшедший дом.

С тех пор прошло 150 лет, и ситуация изменилась. Верность предположений Земмельвейса была в конце концов признана, и теперь хорошо известно, что действительно, мытье рук значительно уменьшает распространение болезней. О важности мытья рук рассказывают школьникам



повсюду, и 95% людей утверждают, что практикуют правильную гигиену рук.

Однако исследования показывают, что только 67% людей действительно регулярно моют руки. Возможно, это число так невелико, потому что, хотя большинство людей и имеют смутное

представление о том, что мытье рук важно, многие не знают почему именно.

Несколько самых интересных фактов о мытье рук, чтобы вы смогли понять, почему правильная гигиена рук так важна.

1. 80% инфекционных заболеваний передаются именно через прикосновение



Под прикосновением понимается не только общение между людьми, но и касание собственного рта, глаз, носа, пищи.

Прикосновение к пище грязными руками может привести к заражению такими инфекциями как сальмонелла, кишечная палочка, стафилококковая инфекция и диарея. Правильное мытье рук может снизить риск возникновения диареи на 40%, что немаловажно, если учесть, что диарея остается второй главной причиной детской смертности в мире. Первой является пневмония, которая также может быть результатом



плохой гигиены рук.

Прикасаясь к лицу грязными руками, можно заразиться также такими заболеваниями как ОРВИ или грипп. Тщательное мытье рук может уменьшить вероятность подхватить респираторные инфекции почти на 20%.

2. Особенно важно мыть руки перед приготовлением пищи и после посещения туалета

Только 20% людей моют руки перед приготовлением пищи. Менее 75% женщин и менее 50% мужчин моют руки после посещения туалета. А зря! Каждый раз, когда мы смываем туалет с открытой крышкой, мелкий туман, содержащий бактерии, такие как кишечная палочка и стафилококк, распространяется на площади до 6 квадратных метров. 90% поверхности вокруг унитазов в общественных туалетах покрыта такими бактериями.



3. Рекомендуемое время мытья рук составляет минимум 30 секунд

В течение каждых 15 секунд, потраченных на мытье рук, с них удаляется в 10 раз больше бактерий.

Люди в среднем моют руки менее 10 секунд. В течение 30 секунд использования дезинфицирующего средства для рук избавит вас от такого же количества бактерий, как и 2 полных минуты мытья обычным



МЫЛОМ.

4. Большинство бактерий на руках находится на кончиках пальцев и под ногтями

Причём количество микробов удваивается после каждого использования туалета. Большинство людей моют только ладони и пропускают все остальное. Больше всего бактерий - на доминирующей руке. Но праворукие люди как-раз более тщательно моют левую руку, и наоборот.



5. Влажные руки в 1000 раз чаще распространяют бактерии, чем сухие руки

Од
на
ко
то
ль
ко
20



% людей высушивают руки после мытья.

Повторно используемые полотенца из ткани содержат миллионы бактерий. Самые гигиенические средства для сушки рук - одноразовые бумажные полотенца.

6. Мытьё рук в школе значительно уменьшает количество пропущенных школьниками уроков

Дети регулярно моющие руки, на 24% меньше пропускают занятия из-за респираторных заболеваний и на 51% - из-за расстройства желудка.



В Китае использование мыла в начальных школах привело к сокращению числа пропущенных учениками из-за болезни дней на 54%.



Использование дезинфицирующих средств для рук в классах привело к тому, что учащиеся болели в среднем на 20% реже, чем дети в школах, где подобные меры не предпринимались.

Присоединяйтесь к празднованию Всемирного дня мытья рук и помните: чистота - залог здоровья!

Как правильно мыть руки?

КАК МЫТЬ:

Перед мытьем рук надо снять украшения и часы.

Вода должна быть комфортной температуры — 37-38 градусов оптимально

Мыло обязательно надо вспенить, после чего растереть между ладонями.

ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧЕТКИМИ И ВЫВЕРЕННЫМИ:

Протираем руки с тыльной стороны друг о друга

Соединяем ладони вместе, скрещивая пальцы, и промываем межпальцевые пространства

Отдельно промываем большие пальцы рук с помощью вращения

Тщательно смыв мыло

Руки надо вытереть насухо

Растираем центр ладони

Тщательно промываем кожу между пальцами и под ногтями

КОГДА МЫТЬ?

Руки нужно мыть гораздо чаще, чем многие это себе представляют. Так, это следует делать:

- После посещения туалетной комнаты
- Перед приготовлением еды
- После прикосновения к сырым мясу и рыбе
- Перед едой
- После чихания и кашля
- После посещения общественных мест и транспорта
- После уборки
- После контакта с домашними питомцами
- После ухода за больными и любого контакта с ними, а также их вещами, ранами, выделениями

ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Помните, что не всегда правила мытья рук соблюдают окружающие вас люди, которые дотрагиваются до тех же предметов, что и вы, например, в транспорте, в магазинах, на работе.

Процедура мытья рук должна стать естественной привычкой для каждого человека, и прививать ее необходимо с самого детства.

Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов, необходимо мыть руки:

- до и после использования средств индивидуальной защиты

- после прихода с улицы
- перед приготовлением и приемом пищи
- после прикосновения к сырому мясу и рыбе
- после посещения туалета
- после чихания или очищения носа
- после посещения общественного места, особенно после поезда и общественного транспорта
- после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекций, прежде всего денежными купюрами
- после ухода за больным человеком, после смены подгузника;
- после уборки помещения;
- после общения с животными, в том числе домашними;
- перед сном
- в других случаях, когда руки загрязнены и их мытье обязательно.

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции необходимо уделять гигиене рук особенное внимание. Берегите свое здоровье, всегда мойте руки до и после использования средств индивидуальной защиты, после посещения общественных мест, транспорта.

Станьте примером для окружающих, заботьтесь о своем здоровье и о здоровье близких, регулярно мойте руки с мылом. Помните, что чистые руки – это одна из основ здорового образа жизни.