

**Простые правила гигиены – залог вашего здоровья!**

Соблюдение гигиены рук – это важный аспект поддержания здоровья и предотвращения распространения инфекций. Руки являются основным средством передачи различных микроорганизмов, включая бактерии, вирусы и грибки. Когда мы касаемся предметов, поверхностей или других людей, микробы попадают на наши руки. При касании грязными руками глаз, носа и рта микробы могут проникнуть в организм и вызвать болезнь.

Регулярное мытье рук с мылом помогает удалить микроорганизмы и снизить риск заражения как для нас самих, так и для окружающих.

Соблюдение гигиены рук играет ключевую роль в предотвращении распространения таких заболеваний, как грипп, COVID-19, кишечные инфекции и другие инфекционные болезни.

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

1. 80% инфекционных заболеваний передаются именно через прикосновение рук.

Прикосновение к пище грязными руками может привести к заражению такими инфекциями как сальмонелла, кишечная палочка, стафилококковая инфекция и диарея.

Прикасаясь к лицу грязными руками, можно заразиться также такими заболеваниями как ОРВИ или грипп.

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

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.

1. 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.

Большинство бактерий на руках находиться на кончиках пальцев и под ногтями. 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.

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

Однако, как показали исследования, только 20% людей высушивают руки после мытья.

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

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

* 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.

**Последовательность процедуры мытья рук.**

1. Намочите руки.
2. Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки. Антибактериальное мыло использовать не стоит: эффективность его не выше обычного, при этом, возможно, оно способствует появлению устойчивых к антибиотикам бактерий.
3. Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга. Пена должна покрывать всю поверхность кисти и запястья.
4. Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.
5. Потрите между пальцами, сложив ладони.
6. Сложите руки в замок и поводите ими так, чтобы потереть пальцы.
7. Потрите большие пальцы. Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его вращательным движением, затем поменяйте руки.
8. Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.
9. Смойте мыло.
10. Хорошо вытрите руки полотенцем, желательно одноразовым (бактерии цепляются гораздо активнее именно к влажной коже, а не к сухой).

**Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их с мылом?**

1. Помыть руки просто водой. Это не очень эффективно, но во всяком случае лучше, чем не мыть совсем. Кстати, сама вода должна быть теплой: +25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу.
2. Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом.
3. Воспользоваться антисептическим гелем (санитайзером) для рук. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими). Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта. Продолжительность процедуры 20-30 секунд.

**Важно!** Под кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий. Прежде, чем начать мыть руки, снимите их!

**Мойте руки!**

**Чистые руки сохранят здоровье и спасут жизнь!**

**Помните, что чистые руки – залог здоровья Вас и Ваших близких!**

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/