

«Болезни грязных рук»: топ-5

15 октября – Всемирный день мытья рук. О важности гигиены напоминает Михаил Лебедев, ведущий эксперт CMD Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

В России регулярно регистрируются вспышки различных инфекционных заболеваний, причиной которых становятся грязные, немытые руки, при этом более 85% зараженных – дети. Такие заболевания относят к «болезням грязных рук». Этот достаточно широкий термин объясняет как возможный путь инфицирования, так и указывает на профилактические меры.

Говоря о «болезнях грязных рук», чаще вспоминают различные кишечные инфекции (вирусной и бактериальной природы), брюшной тиф, холеру, вирусный гепатит А, паразитарные заболевания. Но велика роль грязных рук и в распространении контактным путем острых респираторных инфекций, что особенно актуально в осенне-зимний период.

Как будет выглядеть топ-5 «болезней грязных рук»? Можно составить такой список:

1. Кишечные инфекции бактериальной и вирусной природы, в том числе особо опасные (холера, брюшной тиф).
2. Паразитарные заболевания: гельминтозы и болезни, вызванные простейшими (лямблиоз).
3. Вирусный гепатит А.
4. Острые респираторные инфекции, включая грипп и COVID-19.
5. Инфекционный конъюнктивит: воспаление слизистой оболочки глаза вирусной или бактериальной природы.

Риск инфицирования зависит и от других важных факторов – времени года, климатической зоны, санитарной и эпидемической ситуации в конкретном регионе. Но в большинстве случаев в основе лежит игнорирование простейших санитарных норм и правил, нередко в сочетании с недостаточной личной гигиенической культурой.

Между тем защита от «болезней грязных рук» очевидна и проста. Самый действенный и экономичный способ избежать многих инфекционных заболеваний (в том числе и смертельно опасных) – обычное мытье рук с мылом. Это простейшее действие помогает удалить с кожи до 90% различных возбудителей и прерывает передачу инфекций, способно снизить заболеваемость кишечными инфекциями более чем на 40%, а респираторными – почти на 25%.

Чтобы процедура не потеряла своей эффективности, она не должна быть формальной. Руки нужно мыть правильно:

- Смочите руки теплой водой.
- Возьмите мыло (обычное или жидкое) в количестве достаточном для обработки всей поверхности ладоней.
- Намыльте руки до образования пены, не забывая о тыльной стороне, зонах между пальцами и около ногтей.
- В течение 20–30 секунд совершайте круговые и вращательные движения, трите ладонью о ладонь, и пальцами по ладони. Обязательно совершите несколько вращательных движений вокруг большого пальца.
- Тщательно промойте руки под струей теплой проточной воды и повторите процедуру еще два-три раза.
- По завершении просушите руки обычным или бумажным полотенцем.

Когда нужно обязательно мыть руки?

1. Перед приготовлением пищи и перед едой, перед проведением медицинских манипуляций, надеванием контактных линз, нанесением макияжа.
2. После посещения санузла, публичных мест и общественного транспорта, занятий спортом, чихания или кашля, контакта с животными, ухода за больными, уборки и работы по дому и в саду, контакта с наличными деньгами и гаджетами.

Если возможность вымыть руки отсутствует, используйте антисептические антибактериальные салфетки или гели. В крайнем случае можно применить любой спиртосодержащий раствор (одеколон, аптечные настойки, крепкие алкогольные напитки и пр.). Но лучше дезинфицирующими средствами запастись заранее и всегда иметь их под рукой.

Важнейшая задача родителей – обучение ребенка правилам личной гигиены, в том числе мытью рук. Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста и со временем превращаются в привычку. А самое главное для успешного формирования гигиенических навыков – пример взрослых.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте санщит.рус.