

Моем руки правильно: 5 шагов

5 мая – Всемирный день гигиены рук. Основные правила напоминает Михаил Лебедев, ведущий эксперт, руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.



© Pixel_shot / Фотобанк Лори

В России регулярно регистрируются вспышки инфекционных заболеваний, причиной которых становятся немытые руки. Грязные руки – важнейший фактор передачи многочисленных инфекционных и паразитарных заболеваний. Основным путем заражения является фекально-оральный. Подобные заболевания относятся к так называемым «болезням грязных рук». Этот термин характеризует не только возможный путь инфицирования, но и указывает на профилактические меры.

Классические «болезни грязных рук» – острые кишечные инфекции (вирусной и бактериальной природы), вирусный гепатит А, брюшной тиф, холера. Кроме того, роль грязных рук огромна и в распространении острых респираторных заболеваний (в том числе гриппа и COVID-19).

Конечно, риск заражения той или иной инфекцией зависит от многих факторов – климатической зоны, времени года, возраста человека, санитарной и эпидемической ситуации в конкретном регионе. Но главенствующая роль принадлежит именно грязным рукам.

Для защиты от инфекций руки нужно просто вымыть – это самый действенный и недорогой способ избежать различных инфекционных заболеваний, в том числе смертельно опасных. Обычное мытье рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% различных возбудителей и позволяет прервать контактно-бытовой путь передачи инфекций. Эта нехитрая, знакомая с детства процедура позволяет снизить более чем на 40% уровень кишечных заболеваний и почти на 25% – респираторных инфекций.

Какое мыло лучше выбрать – простое или антибактериальное?

В борьбе с инфекцией при мытье рук имеют значение механическое и термическое действие водяной струи. Но главное – использование мыла.

Следует признать, что антибактериальное мыло больше маркетинговый ход, чем реальная защита. Критерии эффективности такого мыла отсутствуют. Но возможно, что использовать его все же целесообразно, если по каким-то причинам у вас мало воды или она недостаточно чиста.

В обычной ситуации дезинфицировать руки тогда, когда можно обойтись простым мылом, абсолютно необязательно. Тем более что излишняя дезинфекция нарушает микробиом кожных покровов и может привести к развитию антибиотикорезистентных инфекций.

Важно! Процедура мытья рук не должна быть формальной – открыл кран, раз провел одной намыленной рукой над другой (или просто быстро сполоснул ладони) – и пошел дальше.

Как правильно мыть руки

1. Хорошо намочите руки теплой водой. Температура должна быть комфортной.

2. Возьмите достаточное количество мыла (обычного или жидкого) для обработки всей поверхности рук. Вспеньте его между ладонями, не забывая о тыльной стороне.

3. Помассируйте кожу рук с нанесенным средством в течение 20–30 секунд, не забывая о зонах между пальцами и около ногтей. Трите не только ладонь о ладонь, но и пальцами по ладони тоже, совершая круговые и вращательные движения. Трите тыльную часть кисти вращательными движениями ладони и пальцев. Не забывайте совершить несколько вращательных движений вокруг большого пальца, включая его основание.

4. Промойте руки под струей проточной воды. Повторите этапы 2–4 еще раз.

5. После завершения процедуры вытрите руки индивидуальным полотенцем. Если вы находитесь в общественном месте – просушите руки бумажным полотенцем или воспользуйтесь воздушной сушилкой.

Когда нужно мыть руки

ПЕРЕД: приготовлением и употреблением пищи; проведением манипуляций медицинского характера; надеванием контактных линз; нанесением макияжа.

ПОСЛЕ: посещения туалета; посещения публичных мест и общественного транспорта; занятий спортом; работы за компьютером; контакта с наличными деньгами; чихания или кашля; приготовления еды; контакта с животными; ухода за больными; уборки и работы по дому, в саду.

Что делать при отсутствии возможности вымыть руки

В такой ситуации нужно использовать антисептические антибактериальные салфетки. Их важным достоинством является механическая обработка кожных покровов. Салфетки должны храниться в герметичной упаковке, без лишнего контакта с внешней средой. Если салфетки высохли, можно смочить их чистой водой и использовать по назначению.

Эффективны также спиртосодержащие антисептики для рук, предпочтительнее в виде геля – им легче пользоваться без использования салфеток, и он более экономно расходуется. Если нужно обработать руки, но нет ни салфеток, ни геля, можно использовать любой спиртосодержащий раствор: одеколон, туалетную воду, аптечные настойки, крепкие алкогольные напитки. Но все же дезинфицирующими средствами лучше запастись заранее и всегда иметь их под рукой.

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