

### ***МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ?***

С детства мы все слышим – «Сначала помой руки». Это мы слышим, когда приходим с улицы домой, когда садимся за обед, когда погладили животное. А нужно ли это на самом деле?

Сначала поговорим о том, в чем же опасность немых рук. За весь день мы трогаем и прикасаемся к множеству предметов. Кнопка лифта, дверца машины, поручни в общественном транспорте, деньги, двери, телефон. И это только самый маленький список. Таким образом, за весь день мы прикасаемся к миллиону бактерий и переносим их в свой организм, даже не подозревая об этом. Такие неприятные, а в некоторых случаях опасные для жизни заболевания как дизентерия, гельминтозы, холера, чесотка, микроспория – переносятся через немые руки. Даже банальным ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) можно заболеть таким образом. Тем самым делаем вывод: мыть руки просто необходимо. Итак, когда нужно мыть руки:

- После посещения туалетной комнаты, как дома, так и в местах общественного пользования.
- Перед приемом пищи. Это касается и полноценного обеда, и перекуса. Каждый раз, когда вы соберетесь что-то съесть – нужно помыть руки.
- После контакта с животными. Даже домашние животные могут болеть или быть носителями паразитов, поэтому мы не можем гарантировать, что не заразимся от них. Болезни, которые чаще всего передаются нам от животных – это токсоплазмоз, эхинококкоз, микроспория.
- После контакта с деньгами. До вас прикасалось к купюрам очень большое количество человек. Так что после того, как вы пересчитывали деньги, оплачивали что то, даже просто держали их в руках, нужно тщательно вымыть руки с мылом.
- Если дома есть больные люди, то стоит мыть руки после каждого контакта с ними.

Так же следует поговорить о технике мытья рук.

Мыть руки нужно под водой комнатной температуры. Начинать нужно с пальцев, тщательно промывая подушечки и между пальцев, затем переходить к ладоням и потом к кистям рук. Сама процедура должна занимать не меньше 40 секунд.

Мыло должно обладать своим главным свойством, оно должно хорошо вспениваться. Остальные его свойства (консистенция, запах) не имеют столь важного значения. Не стоит увлекаться мылом с антибактериальным эффектом, так как при длительном воздействии оно разрушает естественный бактериальный состав вашей кожи и сильно пересушивает ее. Если возможности помыть руки под водой нет, то следует использовать влажные салфетки и антимикробные гели.

Выполняя такую простую процедуру, как мытье рук, вы защищаете себя от многих заболеваний.

Врач по гигиене детей и подростков  
филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Свердловской области в Чкаловском районе  
города Екатеринбурга,  
в городе Полевской и в Сысертском районе»

Никифорова Л.Ю.

Согласовано:

И.о. Главного государственного санитарного  
врача в Чкаловском районе города  
Екатеринбурга, в городе Полевской и в  
Сысертском районе, и.о. начальника  
Территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Свердловской области в  
Чкаловском районе города Екатеринбурга, в  
городе Полевской и в Сысертском районе

Шатова Н.В.