

Всемирный день мытья рук ежегодно отмечают 15 октября. Он призван напомнить нам о необходимости содержать руки в чистоте.

Все знают, что простое мытье рук водой с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90 % микроорганизмов. Однако для многих грязные руки ассоциируются только с кишечными и паразитарными заболеваниями. Факт, что мытьё рук позволяет предотвратить грипп и другие респираторные заболевания, в том числе коронавирусную инфекцию, часто упускается из вида. Кроме того, даже сейчас, когда есть большой выбор средств для мытья рук и вода практически не является дефицитом, от 50% до 70% взрослых о мытье рук забывают, моют руки без мыла или не придают этой полезной привычке должного внимания.

По данным Роспотребнадзора по Республике Алтай с начала года еженедельно, независимо от времени года, фиксируются случаи острых кишечных инфекций, в период сезона гриппа и ОРВИ возрастает количество заболевших. Особо уязвимой категорией являются дети до 14 лет.

В целом за 9 месяцев 2021 года заболеваемость острыми кишечными инфекциями в 1,34 раза выше, чем за аналогичный период 2020 года. Снизилась заболеваемость кишечными инфекциями бактериального происхождения, но почти в два раза (1,66-1,84) увеличилось количество случаев кишечных инфекций вирусной этиологии. На грипп и другие ОРВИ приходится 33842 случая заболеваемости. Одной из основных причин является отсутствие гигиенических навыков у родителей. С января по сентябрь текущего года эпидемическая обстановка на территории Республики Алтай оставалась напряжённой из-за распространения коронавирусной инфекции.

Чтобы получить максимальный эффект от мытья рук, нужно соблюдать ряд правил.

Руки надо мыть не торопясь и, как минимум, дважды воспользоваться мылом, чтобы кожа стала чистой от бактерий. При первом намыливании смываются микробы с поверхности кожи, при втором – из открывшихся пор кожи. Чем дольше мы моем руки, тем меньше бактерий остаётся на них, особенно в области ногтей. Это условие не выполняется, если руки моют водой без мыла. В этом случае смывается только видимая грязь.

Вода должна быть теплой, чтобы поры раскрылись. Оптимальная температура для мытья тела и рук - 37 °С. Слишком горячую воду не следует использовать - она «смывает» с кожи защитный жировой слой. Руки нужно тщательно намыливать – до образования пены как минимум 20-30 секунд, особое внимание уделять ладоням, кончикам пальцев и ногтям. И, конечно, после мытья руки надо тщательно просушить, потому что на влажных руках бактерий в 1000 раз больше, чем на сухих.

Правильно вытирать руки и лицо разными полотенцами. У каждого члена семьи должно быть своё, индивидуальное полотенце для лица. То же желательно и для рук, хотя здесь требования менее жесткие. К сожалению, мало кто задумывается, что пушистое махровое полотенце может являться рассадником инфекции. Наши руки в течение дня взаимодействуют с огромным количеством микробов, поэтому они значительно лучше адаптированы к контакту с инфекционным агентом. При мытье рук большая часть микробов смывается, но стерильность однозначно не достигается. Остающиеся капельки кожного сала, пота, воды и микроорганизмов, оседая на полотенце (и в условиях повышенной влажности), могут стать дополнительным источником инфекции. Поэтому полотенце для рук может быть одним даже на целую семью, но для лица должно быть индивидуальным и может применяться только для этой зоны.

К слову сказать, кухонные полотенца тоже должны использоваться только для кухонных принадлежностей, но не для вытирания рук и тем более лица. Лучше всего, если полотенца для кухни будут из вафельной ткани, а не из махровой.

Дома мы сушим руки полотенцем, но в общественных местах, на работе предлагается сушить руки сушилкой или бумажным полотенцем. Плюсы бумажных полотенец в том, что они удаляют бактерии с рук и вредные микроорганизмы остаются на одноразовом полотенце, работают быстро - руки сухие через 10 секунд, не сушат и не раздражают кожу, широко доступны, элементарны в использовании. Минусы в том, что, во-первых, хоть раздаточные контейнеры с салфетками есть практически во всех общественных уборных, они часто оказываются пустыми, лишая нас возможности вытереть руки после мытья. Во-вторых, бумажные полотенца стоят довольно дорого, расходуются неэкономично и с трудом утилизируются. Завалы использованных салфеток можно наблюдать не только в самой уборной, но и за ее пределами, что не гигиенично.

Сушилка лишена многих недостатков, свойственных полотенцам. Например, после её использования не остается отходов. Сушилка компактна, для её подключения требуется обычная розетка, в эксплуатации она обходится дешевле бумажных полотенец. Недостатков у сушилки тоже хватает. Во-первых, сушилки для рук с горячим потоком воздуха работают очень медленно – на процедуру тратится до 40 секунд, поэтому многие пользователи сдаются раньше, чем высушат руки, а это увеличивает риск распространения бактерий. Во-вторых, в основе работы стандартной сушилки – технология, основанная на испарении влаги с рук в процессе использования сушилки. Испаряющаяся влага смешивается с воздухом общественного туалета, который насыщен микробами и вирусами, способными вызвать различные заболевания. Он нагревается и оседает на вашей коже, одежде, обуви, кроме того, кожа становится излишне сухой и раздражённой, требуются дополнительные увлажнители кожи. В-третьих, расходы электроэнергии при работе сушилки могут быть достаточно большими.

Как видим, в каждом способе есть свои плюсы и минусы. В этом случае поступаем так: если есть выбор между одноразовым бумажным полотенцем и сушилкой - выбираем полотенце. Если выбора нет - используем сушилку.

В заключение, еще раз напоминаем, что мытьё рук – это одна из действенных мер защиты от коронавируса.. Но для защиты от этой инфекции одного мытья рук недостаточно. Необходимо соблюдение комплекса мер: ношение маски в общественных и многолюдных местах, социальная дистанция не менее 1,5 метров, самоизоляция при заболевании.

Мойте руки часто, мойте руки правильно, будьте здоровы!

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Подробнее на  
[www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

### МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ, ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА

2. СМОЧИТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ

4. ПРОМОЙТЕ С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ

5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ

7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ

8. РАСТИРАЙТЕ ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ

9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ

10. ПРОСУШИТЕ

### КОГДА МЫТЬ?

**ДО:**

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

**ПОСЛЕ:**

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ