

ГИГИЕНА РУК

Руки человека являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Ежедневно человек касается множества предметов – двери, столы, пища, домашние животные. Люди с простудными заболеваниями десятки раз касаются своего рта или носа, перемещая возбудителей инфекционных заболеваний на руки. Таким образом, они передают бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня.

Гигиена рук – это первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, которые могут представлять угрозу для жизни пациентов и медицинских работников. Как известно, через руки, загрязненные болезнетворными микроорганизмами, можно заразиться кишечными инфекциями, гельминтозами и многими другими инфекционными заболеваниями. Успешная и непрерывная деятельность по улучшению гигиены рук достигается путем принятия целого ряда мер, направленных на преодоление поведенческих барьеров и соблюдения элементарных правил гигиены. Содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это. Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта эффективны в уничтожении бактерий и вирусов, но они действуют наилучшим образом при удалении невидимой грязи. Видимая грязь должна смываться только водой с мылом.

Для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия близких Вам людей мойте руки:

- до, во время и после приготовления пищи;
- перед принятием пищи;
- после ухода за больным членом семьи;
- перед тем, как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;
- после посещения туалета
- после смены подгузников или ухода за детьми;
- после кашля, чихания, очищения носа;
- после ухода за животными;
- после обращения с бытовыми отходами;
- после возвращения домой с улицы.

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться **5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:**

- смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину);

- трите руки до тех пор, пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;

- продолжайте тереть руки еще 15 секунд;

- смойте мыло под проточной водой;

- высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.