Організація Об'єднаних Націй і, зокрема, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) оголосили 15 жовтня «Всесвітнім днем миття рук».

Як відзначають експерти ООН та ВООЗ, миття рук рятує тисячі дитячих життів щодня. «Брудні руки» є однією з головних причин високої дитячої смертності в Азії та Африці.

Через неміті руки хвороботворні мікроорганізми (збудники холери, вірусної пневмонії, гепатиту, грипу та гострих респіраторних захворювань) потрапляють на продукти харчування, в воду, на предмети побуту і надалі можуть стати причиною хвороби.

Найбруднішими предметами, з якими щодня стикається майже кожна людина, є мобільні та стаціонарні телефони, письмові столи, клавіатура та мишка комп'ютера, кнопки ліфта, вимикачі світла, дверні ручки та усі поруччя.

Варто зазначити, що така проста гігієнічна процедура, як миття рук, здатна попередити не тільки зараження організму шкідливими вірусами та інфекціями, але і зробити життя людини більш комфортним, приємним і безпечним.

Особливо актуальною є ця процедура в період пандемії коронавіруса.

Насправді тримати руки в чистоті досить просто, найскладніше – не забувати робити це. Дезінфікуючі лосьйони і гелі з вмістом спирту ефективні у знищенні бактерій і вірусів, але вони діють найкращим чином при видаленні невидимою бруду. Видимий бруд потрібно змивати лише водою з милом.

Всесвітній день миття рук покликаний не тільки нагадати нам про необхідність мити руки, але коли і як правильно проводити цю нескладну процедуру.

Мити руки треба перед:

1. приготуванням та вживанням їжі;

2. лікуванням ран, використанням ліків, або коли доглядаєте за хворою або пораненою людиною;

3. користуванням контактними лінзами;

Мити руки треба після:

1. приготування їжі, особливо якщо мали справу із сирим м’ясом;

2. відвідування туалету чи зміни пелюшок;

3. дотику до тварин або їх іграшок, повідку або відходів;

4. кашлю, чхання, якщо ви під час цього прикривалися рукою;

5. лікування ран, використання ліків, або після догляду за хворою або пораненою людиною;

6. виносу сміття, контакту з побутовими та іншими відходами, або після контакту з будь-чим, що може бути забрудненими – ганчірка або навіть взуття;

7. рукостискання;

8. відвідування громадських закладів (лікарні, кінотеатри, магазини тощо).

9. поверненні додому з вулиці;

10. роботи на комп’ютері;

Мити руки гарячою водою необов’язково. Звичайно, бактерії гинуть під впливом гарячої води, це факт. Але температура повинна бути така, яку витримує шкіра людини.

Крім того, дослідження показали, що температура води абсолютно не впливає на якість миття рук, після + 38° С, і після + 16° С, і навіть після + 4,4° С кількість бактерій на руках залишається однаковою. Але, звичайно, мити руки теплою водичкою значно приємніше, а сам процес не повинен завдавати незручностей.

Також не доведена ефективність антибактеріального мила. Звичайне мило рідке або тверде не гірше антибактеріального позбавляє від бактерій будь-якого виду.

Вологі руки підвищуватимуть ризик підхоплення нових бактерій. Руки треба обов’язково висушувати. Найкраще – повітряні електричні сушки і одноразові паперові рушники. Гірше – тканинні рушники загального користування, на яких встигають зібратися і розмножитися бактерії.

Процес миття рук, якщо він зроблений правильно, допомагає видалити до 90% мікробів з рук.

Як правильно мити руки?

Змочіть їх водою, нанесіть достатню кількість мила (щоб покрити всі поверхні рук), ретельно потріть долоні. Далі правою долонею розітріть тильну поверхню лівої кисті, переплітаючи пальці, і навпаки. Потріть долоні з переплетеними пальцями. Складіть пальці у замок та ретельно потріть кінчики. Окремо потріть великі пальці рук. Круговими рухами зімкнутими пальцями потріть одну та другу долоні. Змийте мило під проточною водою. Витріть руки одноразовим рушником.
Також для забезпечення гігієни рук обробляйте їх антисептиком. Засіб потрібно нанести на долоню та ретельно його розподілити, приділяючи особливу увагу обробці шкіри між пальцями. Дайте рукам висохнути. Антисептик на спиртовій основі – найкращий спосіб повсякденної гігієнічної антисептики рук.

Слідкуйте за гігієною своїх рук та будьте здорові!

Пам’ятайте, чистота рук – запорука вашого здоров’я!

Мийте руки правильно
тривалість процедури 40-60 секунд
0
Намочіть руки водою
1
Нанесіть стільки мила, щоб воно покривало всю поверхню рук
2
Масажуйте долоня до
3
Потріть правою долонею по поверхні лівої руки з переплете-ними пальцями і навпаки
4
Потріть руки долоня об долоню з переплетеними пальцями
5
Зачепіть пальці і потріть
6
Ретельно вимивайте великі пальці кожної руки
7
Потріть долоні пальцями в круговому напрямку
8
Змийте руки водою
9
Витріть руки рушником одноразового використання
10
Вимкніть кран рушником
11
Тепер ваші руки в