

Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Ежегодно 5 мая в Республике Беларусь проводится Всемирный день гигиены рук. В текущем году в связи с неблагоприятной эпидемической ситуацией в мире по коронавирусной инфекции COVID-19 тема гигиены рук наиболее актуальна.

Для снижения риска заражения инфекционными заболеваниями, в том числе коронавирусной инфекцией. Во-первых, необходимо избегать контакта с людьми, у которых присутствуют симптомы острой респираторной инфекции. Во-вторых, необходимо соблюдать правила мытья рук, а при невозможности вымыть руки с мылом – пользоваться санитайзерами с антисептическим средством.

В первую очередь, мыть руки с мылом необходимо:

1. до, во время и после приготовления пищи;
2. перед принятием пищи;
3. после посещения туалета;
4. после кашля, чихания, очищения носа;
5. после контакта с животными;
6. после возвращения с улицы;
7. после обращения с бытовыми отходами;
8. когда руки грязные;
9. после ухода за больным членом семьи;
10. перед тем, как обрабатывать раны, порезы и ссадины на коже;

Алгоритм мытья рук. Важно! Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд – 1 минуты:

- смочите руки водой;
- используйте жидкое или кусковое мыло, чтобы намылить руки;
- потрите одну ладонь о другую;
- потрите тыльные стороны ладоней и между пальцами;

- сплетая пальцы, потрите ладонью ладонь, после сложите руки в замок и подвигайте ими так, чтобы тщательно потереть пальцы;
- потрите как следует большие пальцы;
- потрите кончики пальцев о другую ладонь;
- сполосните руки, вытрите руки одноразовым бумажным полотенцем – этим же полотенцем закройте кран (избегайте использования сушилок для рук).
- при необходимости воспользуйтесь **антисептиком** (после контакта с больным человеком, перед и после надевания защитной маски, а также после посещения мест массового пользования (общественный транспорт, магазины, поликлиника и т.д.), перед тем, как заниматься готовкой на кухне, а также перед началом приема пищи).

Основные условия, когда обеззараживающее средство помогает предотвратить заражение вирусными инфекциями, в том числе коронавирусной инфекцией:

1. **Наличие в составе спирта в высокой концентрации (60% и более).** Именно спиртосодержащие растворы оказывают устойчивый вирулицидный эффект.
2. **Достаточный объем используемого средства и длительность однократной обработки**. Важно помнить, что спирт при распределении по поверхности кожи довольно быстро испаряется, обычно это происходит за 10-15 секунд. Недостаточное количество активного компонента не обеспечивает желаемый результат обеззараживания.
3. **Чистота поверхности кожи.** Содержащие спирты средства для дезинфекции не сработают на 100%, если кожа будет грязной. Наибольшую эффективность можно получить при сочетании мытья рук мылом и обработки обеззараживающими растворами.
4. **Правильное использование.** Средство необходимо нанести на ладонь и сразу приступить к его втиранию. Очень важно обрабатывать всю поверхность кистей, уделяя особое внимание участкам между пальцами и под ногтями. Если антисептик впитался раньше, чем за 15 секунд, то необходимо взять еще немного средства, чтобы суммарно время обработки было не менее 30 секунд. Через несколько минут можно использовать увлажняющий крем. А смывать водой средство не рекомендуется.

Помните, что антисептической обработке необходимо чаще подвергать вещи общего пользования. К самым «грязным» предметам, на которых накапливаются опасные бактерии, относятся деньги, ключи, мобильные телефоны, дверные ручки, поручни на лестнице и в транспорте.

Гигиена рук – это не рекомендация, которой можно пренебречь. Это необходимость !

В рамках проведения Всемирного дня будут работать «прямая» телефонная линия:

- **5 мая с 13:00 до 15:00** по телефону **6-54-34** на Ваши вопросы ответит
врач-инфекционист УЗ «Речицкая ЦРБ»
Татаринова Оксана Николаевна