Автор: *А. Макеенко, медсестра отделения профилактики*

В связи с неблагополучной эпидемической ситуацией по коронавирусной инфекции COVID-19 тема гигиены рук наиболее актуальна.

Рекомендации по снижению риска коронавирусной инфекции. 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  антисептическим средством. Вирусные инфекции обычно «путешествуют» по воздуху. Но тактильно такие заболевания передаются не реже. Например, микробы, попавшие на руки или иные поверхности при кашле или же чихании, затем могут попасть к здоровому человеку через рукопожатие или же соприкосновение с «зараженным» предметом. А оттуда же и в рот, и вовнутрь организма.

**Интересно!**

- Ученые выяснили, что на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин. Различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном.
- По данным исследований, на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают грипп, вирусные гепатиты и серьезные кишечные инфекции.
- У тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников.
- Самыми «грязными» предметами являются общие телефоны, письменные столы, кнопки лифта, а также дверные ручки и выключатели света.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов.

Даже опасную эпидемию можно пережить, не заразившись, если четко следовать правилам мытья рук.

Правила несложны, но, соблюдать их с особой тщательностью, мало кто стремится. А ведь от того насколько качественно были вымыты руки, зависит Ваше здоровье.

В первую очередь, мыть руки с мылом необходимо перед едой, после посещения санитарного узла, при любых загрязнениях, после контакта с больным человеком, перед и после надевания защитной маски, после посещения мест массового пользования (общественный транспорт, магазины, поликлиника и т.д.).

**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).

Такая несложная процедура, как мытьё рук, является, по сути, самым эффективным способом не только защитить себя от множества опасных заболеваний, но и остановить их рост.

Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук.

Кроме того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура

компьютера, кнопки лифта  и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками. Каждому взрослому известно, что после прогулки, после посещения туалета и перед едой надо обязательно мыть руки. Это – программа минимум.

Через руки, загрязненные болезнетворными микробами, можно заразиться кишечными инфекциями, холерой, брюшным тифом, гельминтозами и многими другими инфекционными заболеваниями.  Пренебрегая простым правилом гигиены и собственной безопасностью, можно подвергнуть опасности заразиться всеми перечисленными заболеваниями и другого человека.

**Главное соблюдать правила мытья рук.**

**Ваше здоровье – в чистых руках!**