

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем: одной из главных мер по профилактике инфекций является правильное мытьё рук. Британские ученые доказали, что наиболее

эффективный способ мытья рук

включает

шестиступенчатый процесс,

который занимает

не менее 45 секунд

:

1. Намыльте руки.
2. Тщательно промойте ладони и обратные стороны.
3. Обрабатывайте мылом кожу между пальцами, ногти и кутикулы.
4. Смойте пену тёплой проточной водой.
5. Просушите руки чистым сухим полотенцем.
6. Закройте кран при помощи того же полотенца.
7. Если вы находитесь в общественном туалете, лучше не использовать сушилку, так как в воздухе, выдуваемом из неё, содержится большое количество бактерий и микробов, а также влажные и не до конца высушенные руки становятся идеальной средой для размножения вредоносных бактерий. Поэтому используйте бумажные полотенца или носите с собой салфетки.
8. По желанию после мытья рук можно нанести на ладони антисептик.

Если нет возможности помыть руки с мылом, в качестве альтернативы используйте дезинфицирующее средство.

Но не стоит забывать о том, что антисептики, входящие в состав гелей, спреев и влажных салфеток, наряду с борьбой с микробами также воздействуют на полезные бактерии и могут негативно влиять на состояние кожи. Даже нетоксичный этиловый спирт при частом использовании сушит и раздражает кожу. Именно поэтому важно обращать внимание на концентрацию определенного антисептика в выбранном средстве (спирта в гелях для рук должно быть не более 68%).

Важно учесть и тот факт, что антисептики не могут гарантировать стопроцентную дезинфекцию, поэтому мытьё рук остаётся не только самым безопасным, но и самым действенным способом борьбы с микробами.

А также напоминаем: чтобы победить болезнь своевременно проходите бустерную вакцинацию те, у кого уже есть прививка, и вакцинируйтесь те, кто до сих пор не

привит.