

Гігієна рук як елемент профілактики інфекційних хвороб

Руки є одним із основних факторів ризику поширення хвороботворних мікроорганізмів.

На шкірі рук людини постійно знаходиться від 100 до 1000 мікроорганізмів на 1 см².

70% інфекційних захворювань, спричинених вірусами, бактеріями, грибами та паразитами, передаються через недотримання правил гігієни рук.

Якщо не дотримуватися гігієни, бактерії та віруси легко потрапляють до організму через дотики до обличчя (очей, носа, рота), їжі або спільних поверхонь.

Під час миття рук із милом та водою мікроорганізми механічно видаляються з поверхні рук, відповідно кількість збудників зменшується.

Пам'ятайте: миття рук — це маленька процедура, яка має величезне значення. Нехай миття рук стане вашою рутинною звичкою, яка захищає вас, ваших близьких і пацієнтів — щодня.

Миття рук – один із найдоступніших та найпростіших способів запобігання:

- інфікуванню збудниками інфекційних хвороб,
- виникненню та поширенню інфекцій чи спалахів, зокрема гострих кишкових інфекцій (наприклад, сальмонельозу, дизентерії, ротавірусної інфекції, норовірусної інфекції, вірусний гепатиту А, черевного тифу, холери тощо), різноманітних гельмінтозів та паразитарних захворювань.

Мити руки з милом та водою слід:

- перед приготуванням та прийомом їжі;
- після відвідування туалету;
- після того, як прийшли з вулиці;
- коли руки візуально забруднені;
- після контакту з домашніми улюбленцями та їхнім кормом;
- до й після обробки порізу або рани;
- після зміни підгузників;
- після контакту зі сміттям;
- після кашлю або чхання;
- після потрапляння на руки будь-яких біологічних рідин людини (кров, сеча, блювотні маси)

Для миття рук рекомендовано застосовувати рідке мило. Після миття рук з милом та водою їх не слід обробляти антисептиком: миття рук та обробка антисептиком мають різні покази до використання.

Як мити руки правильно:

- Змочіть руки теплою водою.
- Нанесіть необхідну кількість рідкого мила, аби покрити ним усю поверхню рук, але не менше 1 мл.
- Потріть руки долоня об долоню.

- Потріть правою долонею по поверхні лівої руки з переплетінням пальців й навпаки. Аналогічно потріть долоню об долоню з переплетінням пальців й навпаки.
- Зчепіть пальці й потріть їх.
- Ретельно потріть великі пальці лівої та правої рук.
- Потріть долоні пальцями по колу.
- Змийте водою.
- Витріть руки одноразовим паперовим рушником, за відсутності – індивідуальним тканинним. Використання останнього не підходить для великої кількості людей.
- Закрийте кран паперовим рушником, адже перед цим ви його відкривали брудними руками.

Усе, ваші руки чисті!

Чисті руки — невидимий щит від інфекцій.

Чисті руки — це бар'єр між збудниками хвороб і нашим тілом.