МИТТЯ РУК – ВАЖЛИВИЙ СПОСІБ

ПРОФІЛАКТИКИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.

Усі знають, що необхідно мити руки, однак не замислюються, чому це так важливо робити. Після пересаджування квітів, малювання, ігор з піском тощо ні в кого не виникає сумнівів, що видимий бруд потрібно змити. Утім, коли руки здаються чистими, на них усе одно є хвороботворні мікроорганізми. Вони потрапляють на руки під час контакту з дверними ручками, поручнями в громадянському транспорті, рукостисканнями тощо. До речі, рушники вдома також не такі чисті, як ми вважаємо. Коліформи, кишкова паличка та сальмонела можуть вижити навіть на випраних та висушених рушниках.

Чим та коли саме мити руки?

Під час миття рук милом утворюється мильна піна- це повітряні бульбашки, які оточені молекулами мила. Саме вони й очищають від хвороботворних мікроорганізмів.

Мити руки потрібно :

- після того, як ви прийшли з вулиці;
- після контакту з хворими чи їхніми речами;
- після відвідування туалетної кімнати;
- після того, як виносили сміття;
- після прибирання в кімнаті, чищення взуття;
- після контакту з тваринами;
- перед та після медичних процедур (зміна пов,язки, оброблення рани);

- після того, як ви покашляли або чхали, прикриваючи рот та ніс рукою;
- після порізів, мікротравм;
- після контакту з грішми;
- перед прийманням їжі;
- перед, під час та після приготування їжі

Рекомендації щодо миття рук:

- намочіть руки водою.
- використовуючи тверде або рідке мило, намильте руки так, аби утворилася рясна піна.
- розподіліть мильну піну на зовнішній бік долонь, між пальцями, під нігтями та на зап, ястя.
- змийте мильну піну великою кількістю води. Не торкайтеся при цьому раковини.
- закрийте кран за допомогою рушника або серветки, якщо ви миєте руки в громадському туалеті
- насухо витріть руки чистим рушником. У громадських туалетах не бажано використовувати електричні сушарки. адже в них скупчуються бактерії.
- удома якомога частіше змінюйте рушник для рук. Він завжди має бути чистим та сухим. Уразі захворювання когось із членів сім,ї виділіть йому окремий рушник
- на виході з громадського туалету відчиняйте і зачиняйте двері, тримаючись за ручку через серветку, а не голою рукою
- застосовуйте антисептик для рук, якщо не маєте змоги помити руки водою з милом не використовуйте для миття рук бактерицидне мило. Адже воно вбиває не лише хвороботворні мікроби, а й корисні. Промивайте бактерицидним милом лише пошкодження на шкірі, зокрема подряпини, садна, тріщини, порізи тощо
- не користуйтеся милом із домішками, якщо у вас є алергійні реакції або дуже ніжна шкіра. Ліпше мийте руки дитячим милом
- пам,ятайте, що миття рук має тривати не менше однієї хвилини.