

Чистые руки — залог здоровья!



Рукопожатие — древнейший коммуникативный способ проявления дружелюбия. Не только мужчины, но и женщины по всему миру используют эту традицию приветствия, как по отношению к друзьям и приятелям, так и к незнакомым людям. Между тем, по данным Всемирной организации здравоохранения, при рукопожатии передаются восемьдесят процентов от всех существующих инфекционных болезней.

Известно, что грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, вирусного гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных вирусных инфекций и множества других. Передача осуществляется как напрямую - через рукопожатие, так и опосредованно - через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

По данным исследователей, на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) до 1000 раз микробов больше, чем на сухих. Из наблюдений специалистов известно, что у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом. При этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин. Различия в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи (у женщин она ниже), различным потоотделением и гормональным фоном. Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света. Огромное количество болезнетворных микроорганизмов скапливается под часами, браслетами и кольцами.

Руки необходимо мыть гораздо чаще, чем многие себе это представляют. Очень важно делать это до, во время и после приготовления еды (особенно при обработке сырого мяса или птицы), а также до и после ее употребления. После очищения носа или чихания (правильнее чихать в сгиб локтя или одноразовую бумажную салфетку), после контакта с болеющим человеком, а также после того, как поменяли ребенку подгузник, сводили его в туалет (или посетили туалет сами). Нужно обязательно мыть руки после контакта с животными (даже если это домашний питомец). Особенно тщательно нужно мыть руки после того, как вынесли мусор и после прикосновения к деньгам (исследования показали, что на бумажных банкнотах присутствуют микобактерии туберкулеза, возбудители пневмонии, кишечных инфекций, кожных заболеваний, золотистого стафилококка, широкий спектр возбудителей гельминтозов и т.д.). А также важно делать это, всегда, когда руки выглядят грязными, или имеют посторонний запах, или человек их просто давно не мыл.

Правильно мыть руки нужно не менее 30-40 секунд. Для этого необходимо снять украшения и часы, намочить руки и вспенить мыло, тщательно помыть тыльную сторону рук и ладони, потереть между пальцами, около ногтей и под ними, смыть пену водой и высушить руки с помощью полотенца или сушилки.

Родителям необходимо воспитывать у своих детей привычку мыть руки. Дети должны понимать, что грязь, которая бывает практически на всех окружающих предметах (карандашах, игрушках, книгах, дверных ручках и т.д.), часто невидима для глаз. С невымытыми руками эта грязь попадает через рот в организм, а вместе с ней передаются различные болезни от больного человека к здоровому.

Своевременное и правильное мытье рук является основной профилактической мерой против множества инфекционных и паразитарных заболеваний.

Важно помнить, что польза от мытья рук сохраняет здоровье на долгие годы!