

Под таким девизом ежегодно 15 октября отмечается Всемирный день мытья рук. Основная цель этого дня - сделать мытьё рук естественной процедурой дома и вне его, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90 % микроорганизмов и позволяет эффективно бороться с целым спектром инфекционных и паразитарных заболеваний, прежде всего острыми кишечными инфекциями, предотвратить острые респираторные заболевания и грипп.

Установлено, что частое мытье рук родителей с мылом способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Мытьё рук с мылом при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40 %, а респираторных инфекций - почти на 25 %. Таким образом, чистые руки действительно спасают жизнь.

70 % взрослых не моют руки в указанных случаях и тем самым увеличивают риск распространения инфекционных заболеваний. В некоторых странах порядка 50-60 % населения не пользуется мылом регулярно. Главная причина, по которой люди моют руки без мыла - это его отсутствие.

Согласно официальной статистике Роспотребнадзора России в среднем за год посредством контактно-бытового пути передачи, основным элементом, которого являются грязные руки, реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках являются детьми. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через контакт с различными поверхностями, мягкими игрушками и средствами обихода.

Многочисленные исследования показали, что на руках офисных работников обнаруживается больше микроорганизмов, чем на руках работников, занятых физическим трудом. Причём самыми «грязными» предметами в офисе являются общие телефоны, письменные столы, а также дверные ручки и выключатели света.

По данным Роспотребнадзора по Республике Алтай с начала года еженедельно, независимо от времени года, среди населения нашего региона фиксируются случаи

острых кишечных инфекций, в период сезона гриппа и ОРВИ возрастает количество заболевших. Особо уязвимой категорией являются дети до 14 лет.

В целом за 9 месяцев 2019 года заболеваемость инфекциями в 1,04 раза выше, чем за аналогичный период прошлого года. Не смотря на то, что в январе - сентябре 2019 года эпидемическая обстановка на территории Республики Алтай оставалась благополучной, всего за указанный период зарегистрировано 31431 случаев инфекционных заболеваний, из них 72,4 % приходятся на грипп и ОРВИ. Также в республике зарегистрировано 1359 случаев острых кишечных инфекций, из них 1041 случай приходится на детей до 14 лет. Одной из основных причин является отсутствие гигиенических навыков у родителей.

Чтобы получить максимальный эффект от мытья рук, нужно соблюдать следующие условия. Во-первых, руки надо мыть не торопясь и, как минимум, дважды воспользоваться мылом, чтобы кожа стала чистой от бактерий. Во-вторых, вода должна быть теплой, чтобы поры раскрылись. Оптимальная температура для мытья тела и рук - 37 °С. Слишком горячую воду не следует использовать - она «смоет» с кожи защитный жировой слой. В-третьих, руки нужно тщательно намыливать – до образования пены как минимум 20-30 секунд, особое внимание уделять ладоням, кончикам пальцев и ногтям. И, конечно, после мытья руки надо тщательно просушить, потому что на влажных руках бактерий в 1000 раз больше, чем на сухих.

Бывают ситуации, когда доступ к воде в данный момент невозможен. В этом случае отличным обеззараживающим средством является антисептик или увлажненные салфетки. Однако следует помнить, что салфетки убирают механическую грязь, но не убивают микробов. Поэтому после салфеток руки нужно ещё обработать антисептиком. Этот способ можно назвать аварийным и пользоваться им часто вместо традиционного мытья рук с мылом не следует.

Сейчас на прилавках торговых точек и в магазинах большое разнообразие мыла, каждый стоит перед выбором: какое лучше выбрать?

Выбор зависит от покупателя и цели использования. Твердое мыло - это более натуральный продукт, его изготавливают из устойчивого сырья, поэтому оно не содержит консервантов и синтетических веществ, соответственно, оно безопаснее для кожи. Жидкое мыло может иметь как натуральный состав, так и синтетический - все

зависит от компонентов. Как правило, жидкое мыло фасуется во флаконы с дозатором. Нет необходимости брать в руки кусок мыла - это более удобно. Поэтому в общественных местах - больницах, офисах, торговых центрах, кафе и т.д. чаще используется жидкое мыло.

Несмотря на то, что твердое мыло постоянно контактирует с загрязненной поверхностью рук, оно также не накапливает бактерии: они неустойчивы к щелочной среде мыла. А вот в разбавленном растворе жидкого мыла на основе ПАВов бактерии не погибают, поэтому состав жидкого мыла обязательно содержит достаточное количество консервантов, которые не позволяют мылу «поддаваться» бактериям. Жидкое мыло меньше, чем твердое, подходит аллергикам и людям с чувствительной кожей. Жидкое мыло также менее безопасно, чем твердое, для окружающей среды за счет консервантов и синтетических ПАВов. С другой стороны, pH жидкого мыла на основе ПАВ близок к нейтральному и более физиологичен для кожи, поэтому жидкое мыло меньше сушит кожу.

Для детей лучше использовать детское мыло без красителей и других вредных компонентов, способствующих развитию аллергической реакции. Особого внимания требует использование антибактериального мыла: им не следует пользоваться слишком часто – оно пересушивает кожу, нарушив ее естественную защиту. Кроме того, частое употребление антисептиков убивает не только вредоносные бактерии, но и полезные. Использование антибактериального мыла целесообразно только в некоторых ситуациях, например, в медицинском учреждении, после ухода за больным дома, во время эпидемии гриппа.

Как правильно мыть руки?

КАК МЫТЬ:

Перед мытьем рук надо снять украшения и часы

Вода должна быть комфортной температуры – 37-38 градусов оптимально

Мыло обязательно надо вспенить, после чего растереть между ладонями

ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧЕТКИМИ И ВЫВЕРЕННЫМИ:

Протираем руки с тыльной стороны друг о друга

Соединяем ладони вместе, скрещивая пальцы, и промываем межпальцевые пространства

Отдельно промываем большие пальцы рук с помощью вращения

Тщательно смыв мыло

Руки надо вытереть насухо

Растираем центр ладони

Тщательно промываем кожу между пальцами и под ногтями

КОГДА МЫТЬ?

Руки нужно мыть гораздо чаще, чем многие это себе представляют. Так, это следует делать:

После посещения туалетной комнаты

Перед приготовлением еды

После прикосновения к сырым мясу и рыбе

Перед едой

После чихания и кашля

После посещения общественных мест и транспорта

После уборки

После контакта с домашними питомцами

После ухода за больными и любого контакта с ними, а также их вещами, ранами, выделениями

ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Разработчик: Анна Шапова
Дизайнер: Юлия Сидорова

Instagram: @rosnadzor
Telegram: @rosnadzor
Facebook: @rosnadzor
YouTube: @rosnadzor