

***Гигиена рук – это не просто рекомендация,
которой можно пренебречь. Это необходимость.***

Такие респираторные инфекции, как коронавирус, распространяются при попадании каплей, содержащих вирус, в организм человека через слизистую часть тела: глаза, нос или горло. Чаще всего это происходит через руки. Руки также являются одним из наиболее распространенных способов распространения вируса от одного человека к другому, поэтому одним из самых доступных, простых и важных способов предотвращения распространения вируса является частое мытье рук с мылом и водой.

Мытье рук – это процедура, задачей которой является очистка наших рук от излишнего количества микроорганизмов. Ее обязательно необходимо проводить перед приемом пищи, перед приготовлением еды, после контакта с животными, после туалета, а также после посещений общественных мест, особенно если вы прикасаетесь руками к чему-либо.

Но, помимо того, что необходимо помнить о полезности соблюдения гигиены рук, также необходимо знать, как правильно совершать данную процедуру. И этот вопрос весьма актуален, поскольку многие люди относятся весьма пренебрежительно к мытью рук.

Моем руки правильно:

- Смочив руки водой, тщательно намыльте их и трите желательнее больше 30 секунд. При этом внимание стоит уделять всем зонам рук (тыльной и внутренней сторонам ладоней, между пальцами, самим пальцам, и даже ногтям).
- Чем больше пены образуется при мытье – тем лучше. Недостаточно просто проводить куском мыла по коже, а после сполоснуть.
- Лучше снимать украшения перед мытьем рук, поскольку микроорганизмы скапливаются и под ними.
- Проблемными пунктами после мытья рук являются выключение крана и вытирание рук. Поскольку на кране скапливается большое количество бактерий, то в общественных местах для его выключения лучше использовать салфетку, ну а дома достаточно следить за чистотой крана, а для вытирания нужно использовать сухое и чистое полотенце.
- Выберите гигиенические средства, которое лучше всего подходит именно для вашей кожи. В таком случае вы сможете не только избежать многих проблем со здоровьем, но и сохранить или улучшить состояние кожи ваших рук.

*Анна Лобан,
инструктор-валеолог
отдела общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*