

# Как правильно мыть руки.



Исследования подтверждают: если правильно мыть руки с мылом, то это на 30% снизит риск подхватить кишечную инфекцию и на 20% – респираторную, к которой относятся ОРВИ, грипп и пневмония.

## Почему?

Если человек чихает или кашляет, прикрывшись ладонью, потом этой ладонью берется за дверную ручку или поручень в транспорте, а затем за те же ручку или поручень беретесь вы, вирусы и бактерии остаются на вашей руке. Само по себе это обстоятельство не такая уж проблема. Проблема в том, что мы бессознательно прикасаемся к лицу десятки, а то и сотни раз в день. С каждым таким прикосновением вы рискуете занести в организм инфекцию через слизистые рта, носа и глаз. Но если правильно мыть руки, риск существенно снижается.

## Как мыть руки?

Важно, чтобы образовалась пена – то есть достаточное количество мицелл, которые соберут частички грязи.



Очистить от загрязнений места, до которых мы обычно не достигаем – между пальцами, у начала запястья и под ногтями, – помогут несколько простых приемов. ВОЗ разработала схему, которую хорошо знают все врачи: это 11 шагов к идеально чистым рукам. Чтобы алгоритм сработал, достаточно мыть руки 20 секунд: засекайте время не придется, просто два раза подряд пропойте песню Happy Birthday. Правильные движения довольно быстро станут автоматическими. Промыв руки, насухо вытрите их полотенцем.



## Как часто надо мыть руки

Главная задача – снизить шанс попадания микробов в ротовую полость или на слизистые носа и глаз. Для этого мойте руки каждый раз:

- Перед едой, а также перед приготовлением пищи и перед тем, как накрывать на стол. Обязательно помойте руки после работы с мясом и сырыми овощами.
- Когда пришли с улицы или вынесли мусор.
- После туалета: 1 грамм фекалий содержит около триллиона микроорганизмов, среди которых – возбудители кишечных инфекций (например, патогенная кишечная палочка, сальмонелла и норовирус, вызывающий диарею).
- После ухода за младенцем: нужно мыть руки, если вы сменили подгузник или подмыли ребенка.
- Перед и после обработки раны или какого-либо повреждения.
- После игр с домашними питомцами: животные часто переносят инфекционные и паразитарные заболевания.

Не забывайте почаще мыть руки, когда болеете: это поможет не разносить инфекцию и не заразить близких.

И кстати, стоит завести привычку чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладонь.

## Чем мыть руки

Самое простое и надежное средство – мыло. Это поверхностно-активное вещество: оно помогает разрушить пленку, которую образует грязь, и отделить ее частички от поверхности. Когда мы растираем твердое мыло или вспениваем жидкое, образуется эмульсия: водная среда, в которой плавают небольшие пузырьки – мицеллы. Внутри этих пузырьков попадают нерастворимые частицы жира и других загрязнений, на которых сидят бактерии. Это позволяет смыть их водой.

Если рядом нет мыла, можно:

1. Помыть руки водой: это будет менее эффективно, чем с мылом, но однозначно лучше, чем ничего.
2. Воспользоваться антисептическим гелем для рук. Он не заменяет полноценного мытья рук, так как действует не на все вирусы



и бактерии: некоторые микроорганизмы эффективнее удаляет обычное мыло. Он также не смывает грязь и не помогает избавиться от следов пестицидов или солей тяжелых металлов, которые могут быть в водоемах и почве, поэтому не поможет очистить руки после пикника или работы в саду. Тем не менее антисептические гели помогают эффективно бороться со многими инфекциями, если пользоваться ими правильно: налейте небольшое количество геля на руки и разотрите его досуха – так действие будет максимально эффективным. Выбирайте гели с содержанием спирта не менее 60%.

А вот антибактериальное мыло лучше не использовать. Во-первых, давно доказано, что его эффективность в борьбе с бактериями не выше, чем у обычного мыла. Во-вторых, постоянное использование антибактериальных средств гигиены может привести к появлению бактерий, устойчивых к антимикробным агентам (антибиотики в последнее время оказываются неэффективны именно из-за частого использования – и это очень большая проблема современной медицины). Поэтому еще в 2016 году американская организация FDA (Food and Drug Administration), которая принимает решения о безопасности лекарств и продуктов питания, запретила продавать в США антибактериальные мыло и гели для душа.

