



Ежегодно 15 октября весь мир отмечает День чистых рук. Грязные руки – причина кишечных, респираторных и других инфекций, представляющих угрозу здоровью, а иногда – жизни. Очень часто, вылечившись от инфекции, переболевший длительное время страдает от её последствий в виде осложнений на другие органы и системы, хронических заболеваний. Поэтому мытьё рук – простая и жизненно важная мера. В пользу чистых рук свидетельствуют и другие факты: до 90 % микроорганизмов удаляются с поверхности кожи при мытье рук, мытьё рук с мылом позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40 %, а респираторных инфекций - почти на 25 %.

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

От того, какое мыло используется для мытья рук, зависит состояние и здоровье кожи рук и, как следствие, всего организма. Оптимальный вариант - 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, его удобнее использовать в общественных местах.

Для детей лучше использовать детское мыло без красителей и других вредных компонентов, способствующих развитию аллергической реакции.

В некоторых случаях оправдано использование антибактериального мыла. Например, в

медицинском учреждении, после ухода за больным дома, во время эпидемии бактериальных инфекций. Но им не следует пользоваться слишком часто – оно пересушивает кожу, убивает не только вредоносные бактерии, но и полезные, нарушив естественную защиту кожи. Кроме того, оно не эффективно против вирусов, само название мыла говорит, что это средство против бактерий.

По данным Роспотребнадзора, в текущем году в период проведения ограничительных мероприятий в России заболеваемость острыми кишечными инфекциями снизилась почти в два раза относительно среднесного уровня. Если за 8 месяцев 2019 года было зафиксировано 502 103 случая острых кишечных инфекций, то в 2020 за тот же период 296 692 случая.

По данным Роспотребнадзора по Республике Алтай, в нашем регионе также отмечается снижение заболеваемости ОКИ среди всего населения в 1,84 раза и характеризует эпидобстановку по этому показателю как благополучную. Этому способствовали в числе прочих мероприятия, проводимые ежегодно в День чистых рук и активная информационная кампания о пользе мытья рук.

Отмечается очень напряжённая обстановка по коронавирусной инфекции. В течение пяти последних недель число больных стремительно выросло. Больше всего новых заболевших за последнюю неделю регистрируется в г. Горно-Алтайске и Майминском районе. На территории Республики Алтай на 14 октября текущего года зарегистрировано всего 4889 случаев заболеваний. На амбулаторном лечении находятся 1064 человека, госпитализированы 394 человека.

Конечно, при коронавирусной инфекции мытьё рук – действенная мера, но необходимо соблюдать и другие меры, которые в комплексе помогают снизить скорость распространения заболевания и защитить от коронавируса.

Сейчас в связи с пандемией коронавирусной инфекции обработка рук антисептиком – одна из рекомендуемых мер профилактики. В некоторых общественных местах при входе посетителям предлагают воспользоваться не только антисептиком, но и влажными антибактериальными салфетками. Эти средства можно назвать аварийными для обеспечения чистоты рук в условиях, когда доступ к воде в данный момент невозможен. Однако пользоваться им часто вместо традиционного мытья рук с мылом не следует. Необходимо помнить, что салфетки убирают механическую грязь, но не

убивают микробов. Поэтому после салфеток руки нужно ещё обработать антисептиком.

В момент выбора антисептика стоит обратить внимание на спектр действия антисептика, содержание спирта, а также внимательно изучить инструкцию для того чтобы понимать сколько времени его нужно втирать в кожу и в каком количестве использовать при однократном и многократном использовании.

Если вы выбрали средство только с антибактериальным действием, то имейте в виду, что в период распространения ОРВИ, гриппа и других респираторных заболеваний он вам может не помочь, так как эффективность этого средства в отношении вирусов не изучалась. В таком случае лучше выбрать кожный антисептик с широким спектром действия, который сможет уничтожить и бактерии, и вирусы.

В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80 % изопропилового или этилового спирта.

Важно понимать, что потереть антисептик между ладонями в течение 5 секунд недостаточно. Обработка рук антисептиком включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд. В инструкциях к некоторым кожным антисептикам есть рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее 2-х минут, чтобы убить все вирусы.

Ещё раз подчеркнём - самым результативным, быстрым, недорогим и безвредным методом профилактики на сегодняшний день остается мытье рук с мылом. Поэтому следует использовать антисептические средства не как единственный, а скорее как дополнительный метод профилактики.

Кроме мытья рук, сегодня каждый должен соблюдать другие меры профилактики коронавирусной инфекции: носить маски и перчатки в общественных и многолюдных местах, соблюдать социальную дистанцию, пользоваться антисептиком, воздержаться от участия и проведения многолюдных мероприятий, в том числе семейных, ограничить количество контактов, сократить круг личного общения, обрабатывать гаджеты, проветривать помещения, вести здоровый образ жизни и контролировать свое

здоровье. Эти же меры эффективны при гриппе и других ОРВИ.

Берегите себя и будьте здоровы!

### 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

Руководитель: Анна Шаталова  
Заместитель: Елена Осипенко

Instagram: @rosnadzor, @rosnadzor\_rf, @rosnadzor\_spb, @rosnadzor\_nizhnyenovgorod, @rosnadzor\_nizhnyenovgorod\_rf