

Як правильно мити руки?

ЯК ПРАВИЛЬНО МИТИ РУКИ

Тривалість процедури 40–60 секунд



НАМОЧИТЬ
РУКИ
ВОДОЮ



НАНЕСІТЬ МИЛО
НА ВСЮ
ПОВЕРХНЮ РУК



ПОТРІТЬ РУКИ
ДОЛОНЯ ОБ ДОЛОНЮ



ПОТРІТЬ ПРАВОЮ
ДОЛОНЕЮ ПО ПОВЕРХНІ
ЛІВОЇ РУКИ
З ПЕРЕПЛЕТІННЯМ ПАЛЬЦІВ
І НАВПАКИ



ПОТРІТЬ РУКИ ДОЛОНЯ
ОБ ДОЛОНЮ ІЗ
ПЕРЕПЛЕТЕННЯМ
ПАЛЬЦІВ



РЕТЕЛЬНО ВИМИЙТЕ
ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ
КОЖНОЇ РУКИ



ПОТРІТЬ ДОЛОНІ
ПАЛЬЦЯМИ В
КРУГОВОМУ НАПРЯМКУ



ЗМИЙТЕ
РУКИ
ВОДОЮ



ВИТРІТЬ РУШНИКОМ
ОДНОРАЗОВОГО
ВИКОРИСТАННЯ



ВИМКНІТЬ КРАН
РУШНИКОМ

Фахівці Центру громадського здоров'я МОЗ України розповідають, чому так важливо ретельно дотримуватися гігієни рук. Це вкрай важливо в умовах пандемії.

Мікробіота шкіри — сукупність мікроорганізмів, що її населяють — є надзвичайно різноманітною. Кожна людина має власний набір таких бактерій, які співіснують із нею та приносять немалу користь.

Небезпеку становлять мікроорганізми, які потрапивши на поверхню тіла під час контакту з іншою людиною, викликають хвороби шкіри, нігтів та волосся, наприклад:

- демодекоз — паразитарне захворювання, яке спричиняє підшкірний кліщ;
- мікроспорія — грибкове захворювання шкіри та волосся, яке викликає *Microsporum canis*;
- педикульоз — паразитарне захворювання шкіри, викликане вошами.

Деякі мікроорганізми можуть не викликати захворювання шкіри, але зберігатися на ній деякий час чи навіть розмножуватись, ніяк не проявляючи себе. І тут прихована найбільша небезпека. Якщо шкіра контамінована такими мікроорганізмами, особливо це стосується шкіри рук,

людина може переносити їх до будь-якої поверхні, до якої торкається. У цьому випадку руки стають фактором передавання захворювання, навіть якщо ви про це не знаєте.

Наприклад:

Сальмонела або кишкова паличка — можуть потрапити в організм разом із їжею та викликати гостру кишкову інфекцію.

Золотистий стафілокок — під час контакту його можна перенести на пошкоджену шкіру (мікротріщинки, садна), де він спричиняє місцеве ураження самої шкіри, як, наприклад, фурункул або підшкірний абсцес, або може поширитися через кров і викликати такі тяжкі захворювання як остеомієліт, менингіт, сепсис.

SARS-CoV-2 — можна перенести на слизову оболонку очей або носа, що спричинить хворобу COVID-19. Також ви можете перенести його на руки іншої людини, з якою вітаєтесь, через що вона в подальшому захворіє.

Перелік захворювань, які передаються контактним шляхом, у тому числі через брудні руки, надзвичайно великий, але перервати його досить просто.

Гігієни рук можна дотримуватись, миючи їх із милом та водою. За відсутності можливості помити руки, можна застосовувати спиртовмісний антисептик для рук. В умовах пандемії COVID-19 рекомендовано використовувати антисептики із вмістом спирту не менше 60 %.

Як слід дотримуватися гігієни руки, щоби після миття не продовжувати носити на них невидиму мікробну небезпеку?

Мийте руки:

- перед прийомом їжі
- після відвідування туалету
- після приходу з вулиці
- коли руки візуально забруднені
- перед надяганням та після зняття засобів індивідуального захисту, таких як медична маска або респіратор

Надавайте перевагу рідкому милу.

Намилюйте руки так, щоби мило вкривало всі поверхні кистей.

Приділяйте особливу увагу таким ділянкам: зовнішня поверхня долонь, проміжки між пальцями, пучки пальців та великі пальці.

Процес миття має тривати не менше 40 секунд

Для висушування рук після миття користуйтеся одноразовими паперовими рушниками або індивідуальним тканинним рушником. Не варто це робити за допомогою електросушарок через неминуче завихрення повітря, у якому можуть бути забруднюючі частки, а також через недостатнє висихання рук.

Закривайте кран використаним паперовим рушником, адже ви щойно відкривали його брудними руками.

Пам'ятайте: навіть добра справа, зроблена брудними руками, може нанести велику шкоду.