

## Личная гигиена – залог здоровья

Наши руки ежедневно касаются различных предметов – дверные ручки, перила, поручни, столы, предметы обихода и многое другое. Сотни или тысячи других людей также не раз прикасались к этим предметам, и у большинства из них, возможно, были далеко не чистые руки.



При приготовлении пищи мы можем разделять сырое мясо, птицу, а затем, некачественно помыв руки, приготовить салат, нарезать хлеб, перенося таким способом различные бактерии (в том числе сальмонеллы), с рук на готовые продукты, которые не будут подвергаться термической обработке, и потенциально заражая ими

все семейство. Наиболее незащищенными являются маленькие дети и пожилые люди.

Соблюдать абсолютную стерильность в быту невозможно, поэтому гигиена рук имеет очень большое значение в жизни каждого человека. Мы предлагаем практические советы о том, как существенно уменьшить соприкосновение с различными микроорганизмами в повседневной жизни и снизить их негативное влияние на здоровье.

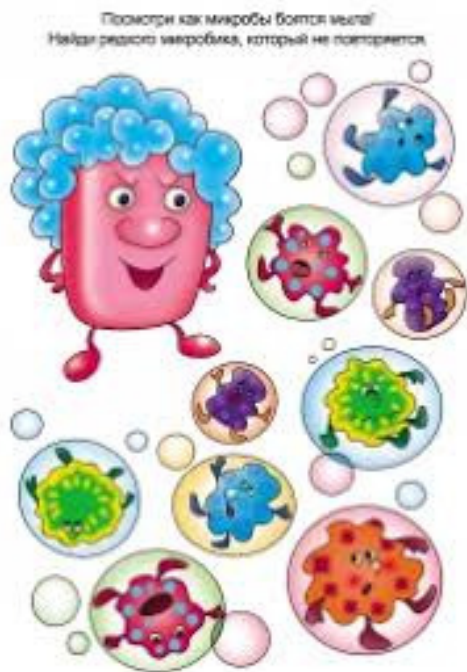
◆ Регулярно мойте руки – до и после еды, перед началом приготовления пищи и после обработки сырого мяса, птицы или рыбы, после посещения туалета, ухода за больными людьми, игр с домашними животными, уборки квартиры, после контакта с мусором, грязными подгузниками, грязным бельем и т.п.



### Мойте руки правильно!

◆ Чтобы хорошо вымыть руки, снимите с них украшения и кольца.

◆ Мыть руки необходимо теплой водой с мылом, которое смывает грязь вместе с микроорганизмами.



◆ Больше всего микробов находится под ногтями, на боковых частях и в складках ладоней, поэтому правильная техника намыливания рук играет очень важную роль. Важным условием для эффективного мытья рук является время: рекомендуемая продолжительность мытья рук – не менее 20 секунд. Тщательно сполосните руки в чистой проточной воде – хватит приблизительно 10 секунд. Вытрите руки, убедившись, что на них не осталось мыла.

◆ Если проточная вода недоступна, воспользуйтесь средствами для дезинфекции рук, например антибактериальными салфетками или антибактериальным гелем. Они обычно

расфасованы в компактную упаковку, поэтому их удобно носить в кармане или сумочке. В случае необходимости антибактериальные салфетки можно заменить обычными влажными.

◆ На ногтях и под ними концентрируется большое количество микроорганизмов, поэтому не грызите ногти и следите за тем, чтобы этим не занимались дети!

◆ Ногти рекомендуется коротко подстригать и аккуратно подпиливать, чтобы в микроскопических трещинах не скапливались микроорганизмы. Согласно исследованиям, с ногтей, покрытых лаком, смыть микробы сложнее, чем с ногтей без лака. Причина в том, что лаки для ногтей способствуют «закреплению» различных микроорганизмов на ногтях. Особенно это характерно для искусственных ногтей.



◆ По возможности используйте для вытирания рук бумажные, а не тканевые полотенца. Во влажной среде бактерии стремительно размножаются и живут дольше, поэтому если такой возможности нет, регулярно стирайте тканевые полотенца, а также заботьтесь о том, чтобы они всегда были сухими.

Отдельные микроорганизмы могут сохраняться на различных поверхностях в течение нескольких недель и даже месяцев, поэтому очень важно не только регулярно мыть руки, но и заботиться о чистоте окружающих вещей, предметов (столов, полок, телевизионного пульта, клавиатуры компьютера, дверных ручек и т.д.).

Особое внимание следует обращать на чистоту кухни. Например, согласно исследованиям, губки для мытья посуды и тряпки для вытирания стола – настоящий рай для микроорганизмов, поэтому их необходимо содержать в чистоте и чаще менять. Кроме того, нужно регулярно мыть обеденный стол, плиту, разделочные доски (необходимо завести отдельные доски для сырых и готовых продуктов) и т.п.

Следует отметить, что личная гигиена – это не только профилактика острых кишечных, но и воздушно-капельных инфекций, например, острых респираторных инфекций, гриппа.

Люди с простудными заболеваниями десятки раз касаются своего рта или носа, перемещая инфекционных агентов на руки. Таким образом, они переносят бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня.

Если вы кашляете или простужены, мойте руки после чихания, кашля или очищения носа, чтобы предотвратить распространение микробов на поверхностях, которых могут касаться окружающие вас люди. Правильно будет, если при чихании или кашле вы будете прикрываться салфеткой или носовым платком, а не ладонями.



## **Соблюдение правил личной гигиены сохранит Ваше здоровье**

