

КАК МЫТЬ РУКИ?



Как правильно мыть руки

ВОЗ признала мытье рук наиболее эффективным средством против распространения нового заболевания: коронавируса.

Казалось бы, мытье рук - пустяковое дело! Однако этому банальному мероприятию посвящены десятки серьезнейших исследований, на основании которых Всемирная организация здравоохранения

признала, что чистые руки - один из самых эффективных способов уменьшить риск заражения коронавирусом. Жалко только, что 95 процентов людей моют руки неправильно. Оказалось, что это целая наука!

Каким образом ученые узнали о наших гигиенических привычках? В ходе одного из исследований (оно было опубликовано в научном журнале Journal of Environmental Health) американские ученые притворялись простыми посетителями общественных туалетов. Они делали вид, что переписываются в мессенджере, а на самом деле наблюдали за тем, как люди после туалета проводят «водные процедуры», и заносили данные в телефоны. В итоге «под колпаком» оказались 3749 человек. Выяснилось, что каждый третий посетитель уборной не считал нужным использовать мыло при мытье рук. А каждый десятый вообще проходил мимо умывальника с гордо поднятой головой. Женщины оказались чище мужчин, они использовали мыло в 77,9% случаев, а вот мужчины - только в 50,3%.

В общей сложности десятки исследований Центра по контролю и профилактике заболеваний США показали, что тщательное мытье рук может предотвратить распространение даже самых опасных заболеваний. И это не только респираторный коронавирус, но и воспаление легких и заболевания, сопровождающиеся острой диареей. Так что простое мытье рук позволяет спасти тысячи жизней в день.

5 золотых правил мытья рук

1. Мойте руки не менее 20 секунд. Помните, что при мытье рук секунды пролетают не так быстро, как нам хотелось бы, поэтому считать нужно в размеренном темпе: «и раз, и два, и три». И так до двадцати раз минимум.
2. Обязательно нужно промыть не только ладони, но и тыльные стороны обеих рук.
3. Мойте руки после каждого посещения туалета, после того как высморкали нос, покашлиали или чихнули и перед едой. Мойте руки в этих случаях, даже если вам кажется, что руки чистые.
4. Мойте руки до, во время и после приготовления еды.
5. Немедленно помойте руки, после того как вы пообщались с заболевшими людьми. Вирус гриппа, например, способен жить на поверхности от 5 до 10 секунд. В течение этого времени, если вы не помыли руки, вы являетесь переносчиком вируса и способны заразить им других.

Важно!

Если у вас есть выбор - воспользоваться антисептиком для рук или помыть их, - всегда выбирайте вариант вымыть руки. Во-первых, антисептик должен содержать не меньше 60% спирта для эффективности, а где такой найти? Во-вторых, ВОЗ ставит мытье рук в абсолютный приоритет.

Используемый ресурс:

<https://www.irk.kp.ru/daily/27103.4/4176710/>