

О значимости личной гигиены в период пандемии COVID-19

Мытьё рук с мылом – важный элемент профилактики новой коронавирусной инфекции, который помогает сохранить здоровье.

Важно помнить, что нет необходимости мыть руки именно антибактериальным мылом. Для того, чтобы смыть вирус достаточно обычного мыла, которое уже есть у вас дома.

Согласно исследованиям НИИ дезинфектологии Роспотребнадзора, понятия «стандартного» антибактериального мыла не существует. В такие мыла вносят антимикробные добавки, но они могут быть разные и в разном количестве. Некоторые производители могут использовать мыло с такой пометкой и просто без добавок в качестве удачного маркетингового хода. Критериев эффективности такого мыла нет.

Так называемое «антибактериальное» мыло вирусы может не уничтожить, так как вирусы – не бактерии и устойчивость у них другая. Но такое мыло, как и любое другое, может их просто смыть. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора рекомендуют пользоваться любым мылом, это обеспечит примерно одинаковый эффект.

Мытьё рук – ключевой компонент в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе коронавирус.

В связи с этим очень важно знать, как правильно мыть руки. Следуйте этим простым правилам:

- снимите украшения, закатайте рукава;
- смочите руки в тёплой воде перед нанесением мыла;
- тщательно намыльте руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук;
- обильно ополосните руки тёплой водой, чтобы удалить мыло;
- просушите руки полотенцем.

Сушка рук имеет важное значение – руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.

Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

Когда мыть руки?

До:

- приготовления еды;
- приёма пищи;
- надевания контактных линз и нанесения макияжа;
- прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим повреждённым кожным покровам;
- проведения манипуляций медицинского характера.

После:

- приготовления еды;
- обработки загрязнённого белья;
- ухода за больными;
- уборки и работы по дому и в саду;
- кашля, чихания или рвоты;

- контакта с домашними и любыми другими животными;
- работы, учёбы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях;
- занятий спортом;
- прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран;
- посещения туалета;
- контакта с деньгами;
- работы за компьютером и другой оргтехникой;
- поездки в общественном транспорте.

Мойте руки и будьте здоровы!