



Автор: Алла Макеевко, медсестра отделения профилактики

Руки человека являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Множества предметов человек касается ежедневно – двери, столы, пища, домашние животные. Сотни или тысячи других людей также не раз прикасались к этим предметам, и у большинства из них, возможно, были далеко не стерильные руки. Люди с простудными заболеваниями десятки раз касаются своего рта или носа, перемещая инфекционных агентов на руки. Таким образом, они передают бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня.

Гигиена рук – это первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, которые могут представлять угрозу для жизни пациентов и медицинских работников.

Как известно, через руки, загрязненные болезнетворными микроорганизмами, можно заразиться кишечными инфекциями, холерой, брюшным тифом, гельминтозами и многими другими инфекционными заболеваниями. Успешная и непрерывная деятельность по улучшению гигиены рук достигается путем принятия целого ряда мер, направленных на преодоление поведенческих барьеров и соблюдения элементарных правил гигиены.

На самом деле содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это. Дезинфицирующие лосьоны и гели с содержанием спирта эффективны в уничтожении бактерий и вирусов, но они действуют наилучшим образом при удалении невидимой грязи. Видимая грязь должна смываться только водой с мылом.

Простые правила:

Мойте руки перед началом приготовления пищи и после обработки сырого мяса или рыбы.

Мойте руки после посещения туалета, поездок в общественном транспорте.

Мойте руки после контакта с мусором, грязным бельем.

Мойте или дезинфицируйте руки до и после любого вида медицинской обработки как, например, очищение или перевязка раны.

Если вы кашляете или простужены, мойте или очищайте руки после чихания или кашля, чтобы предотвратить распространение микробов на поверхностях, которых могут касаться окружающие вас люди. Лучше всего если при чихании или кашле вы будете пользоваться одноразовой бумажной салфеткой или носовым платком, а не ладонями.

Забота о своем здоровье – это ответственность каждого человека, забота о здоровье пациента – ответственность медицинских работников. Гигиена и чистота рук в данном случае неукоснительное правило для каждого.

Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук. Именно на руках скапливаются в огромном количестве болезнетворные микроорганизмы. На невымытых руках исследователи находят возбудителей таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, холера. Кроме того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками. Каждому взрослому известно, что после прогулки, после посещения туалета и перед едой надо обязательно мыть руки. Это – программа минимум.

А есть и другие ситуации, когда стоит обязательно вымыть руки:

Перед:

— приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;

— использованием контактных линз для глаз;

- обработкой ран;
- перед приемом лекарств.

После:

- контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка, пыль и т.д.);
- похода в туалет и смены подгузника у ребенка;
- работы с сырыми пищевыми продуктами, особенно после мяса;
- контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;
- контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна);
- контакта с грязной поверхностью, предметом (земля, канализация и т.д.)
- обработки ран;
- использования лекарственных средств или медицинских инструментов.

Несомненно, важна и техника мытья рук.

Откройте кран с теплой водой. Хорошо и равномерно намочите руки. Важно учесть, что очень горячая вода бактерии не смывает и может даже вызвать раздражение.

Возьмите в руки мыло. Подойдет любое, но для того, чтобы процесс мытья рук доставлял Вам удовольствие, выберите себе мыло, руководствуясь предпочтениями.

Намыльте руки. Тщательно намыльте кисти рук, пальцы, промежутки между пальцами (сбрав их в «замок» и потерев друг о друга) и запястья.

Мойте руки не менее 20 секунд. Энергично трите друг об друга руки, не смывайте мыло, – дайте ему 5-10 секунд, чтобы оно успело воздействовать на микробы и хорошо убедитесь, в том, что каждый участок рук намылен очень тщательно. Обхватите одну руку плотно сжатыми пальцами другой и потрите. Совершайте медленные круговые движения вперед и назад, после чего смените руки.

Тщательно промойте руки под струёй воды. Подставьте руки ладонями вниз под проточную воду. Помните, что Ваши руки уже фактически чистые и дотрагиваться до поверхности раковины уже нельзя. После этого переверните руки ладонями вверх, потрите рука об руку. Так Вы хорошо смоете мыло и бактерии, что находились на Ваших руках.

Для закрытия крана используйте салфетку или полотенце, особенно это важно делать в общественных туалетах и местах. Если такой возможности нет, то используйте свой локоть или предплечье.

Вытрите руки досуха. Лучше всего в данной ситуации использовать бумажные полотенца, которые являются более эффективным средством, с точки зрения гигиены, чем тканевые. Если Вы их используете, то обязательно регулярно их стирайте. В местах общего пользования Вы можете использовать сушилку для рук.

Содержание рук в чистоте один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов. По данным Всемирной организации здравоохранения простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всемирном масштабе. Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и др.

По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих.

В исследованиях британских ученых было показано, что у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин. Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света.

Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40% при регулярном мытье рук. Европейскими исследователями было установлено, что лишь половина мужчин и только три четверти женщин моют руки после посещения туалета. В масштабах мирового населения приблизительно 19% жителей моют руки после контакта с экскрементами (т.е. посещения туалета, ухода за маленькими детьми).