



На ваших руках живет более 10 миллионов бактерий

Но это не повод расстраиваться! В этой статье МЕДИНФО 72 расскажет вам, какие бактерии обитают на наших руках, как правильно очищать руки и спасут ли вас влажные салфетки от серьезных заболеваний.

По статистике 80% инфекций передаются именно через руки. Более 10 миллионов бактерий могут одновременно находиться на руках, причем далеко не все из них безобидны. Многие могут являться возбудителями вирусных и кишечных инфекций.

К слову, только 5% людей моет руки регулярно и по всем правилам. Вспомните, как часто вы второпях споласкивали руки водой и бежали дальше или садились обедать, не помыв руки? И делали это совершенно зря! Правильное мытье рук способно обезопасить вас от многих заболеваний. При этом, конечно, на руках живут и полезные микроорганизмы – именно они необходимы нам для защиты от патогенных видов микробов.

Итак, вы уже задались вопросом, как вымыть руки так, чтобы у бактерий не осталось шансов? Рассказываем:

- смочите руки водой (горячей или холодной – не имеет значения)
- используйте мыло, следите, чтобы оно также попало на тыльную сторону ладони, между пальцами и под ногти
- намыливайте руки не менее 30 секунд
- смойте мыльную пену и вытрите руки чистым полотенцем.

Кажется, все просто, но этот незамысловатый способ очищения рук может предотвратить множество опасных заболеваний. Главное, не забывайте, что мыть руки нужно как можно чаще. А в особенности после контактов с больными людьми, после выноса мусора, туалета, до и после приготовления пищи, до приема пищи, после общественного транспорта и так далее.

К сожалению, далеко не всегда есть возможность полноценно очистить руки с помощью воды и мыла. Но это уже давно не является проблемой: популярные санитайзеры в ярких упаковках, тысячи видов влажных салфеток – могут прийти на помощь.

При выборе антисептика обращайте внимание, чтобы в составе было указано, по меньшей

мере, 60% спирта. По сравнению с другими дезинфицирующими средствами спирт обладает более широким спектром антимикробной активности.

Влажные салфетки следует использовать в крайнем случае, ведь они, помимо наименьшей эффективности, могут еще и высушить кожу. Да и у многих бактерий при регулярном использовании салфеток могут выработаться устойчивость к антисептическим компонентам.

Подведем итоги. Самый эффективный способ попрощаться с бактериями на руках – тщательно мыть руки с мылом как можно чаще. Старайтесь реже касаться руками лица и не злоупотребляйте антисептиками.