

**Як правильно
мити руки:
рекомендації
ВООЗ та медиків**

Як відомо, регулярне миття рук і використання антисептиків – ефективний засіб профілактики коронавірусу. Тому медичні організації щодня нагадують про необхідність миття рук у протидії зараженню. Водночас це допомагає запобігти й іншим захворюванням: від ГРВІ – до харчового отруєння. Однак проблема в тому, що люди зазвичай миють руки неправильно (або не миють їх зовсім).



Як мити руки правильно:

- ❖ обов'язково водою із використанням мила;
- ❖ намилити й потерти кожну ділянку рук упродовж 20 – 30 секунд;
- ❖ особлива увага – ділянкам між пальцями, кінчикам пальців, зовнішній поверхні і великим пальцем долонь;
- ❖ добре змити мило;
- ❖ ретельно висушіть руки рушником (краще одноразовим паперовим);
- ❖ закрийте кран (особливо якщо це не вдома) шматочком паперового рушника, адже ви його відкривали брудними руками.

Якщо немає можливості помити руки з милом, використовуйте антисептичні засоби:

- ✓ **налийте продукт до рук;**
- ✓ **добре потріть долоні одна об другу;**
- ✓ **техніка обробки усіх ділянок зовнішньої та внутрішньої поверхонь долонь та тривалість – така сама, як і при використанні води з милом;**
- ✓ **якщо руки сильно забруднені, перед використанням антисептика обробіть їх вологими серветками;**
- ✓ **добре висушіть руки паперовими серветками або рушником.**

Коли потрібно мити руки?

Приблизний перелік показань до миття рук такий:

- після відвідування туалету (завжди!);
- перед вживанням їжі;
- після контакту із сирими продуктами (м'ясом, рибою, овочами, фруктами);
- після користування носовичком, чханні і кашлі;
- після контакту із твариною, її їжею або туалетом (в тому числі домашньою);
- після відвідування місць громадського користування;
- після поїздки у транспорті (громадському, таксі, особистому);
- після прибирання домівки;
- до і після обробки рани;
- до і після догляду за хворою людиною;
- після заміни підгузка у дитини, або засобів гігієни у жінок;
- після контакту із сміттям;
- після відвідування поліклініки, магазину, ринку тощо.

Одноразові паперові рушники визнані найбільш швидким, ефективним та безпечним засобом видалення залишкової вологи, яка може сприяти передачі мікроорганізмів. Водночас спостереження доводять, що зазвичай після відвідування туалету 10% людей взагалі не миють руки, а 33% – лише підставляють руки під воду без використання мила.



Чому мило, антисептик такі ефективні проти збудника коронавірусу SARS-CoV2, як і проти інших вірусів?

Вірус – це самоорганізована наночастинка, яка оточена ліпідним (жировим) прошарком.



Мило або антисептик розчиняє жирову мембрану, вірус «помирає» і стає неактивним. А без ліпідної оболонки вірус не може існувати і взаємодіяти з іншими поверхнями, в тому числі із шкірою людини, проникаючи в її організм.

Вірус тривалий час зберігається на поверхнях різних предметів – тканинах, гаджетах, ручках дверей, металевих і дерев'яних матеріалах.

Більшість людей торкаються різних частин обличчя раз на 2-5 хв. Отже, якщо активний вірус потрапив вам на руки і ви вчасно його не змили, ризик захворіти надзвичайно високий.

Віруси – це, фактично, змащені жиром наночастинки. Вони можуть залишатися активними упродовж тривалого часу на поверхнях, потім потрапити вам на руки, а звідти – на обличчя.

Сама лише вода не дуже ефективна для змивання вірусу з наших рук. Найкраще цьому сприяє саме мило – вірус відривається від шкіри і дуже легко руйнується у мильній воді.