**Зачем нужно мыть руки**

Мытье рук с мылом – простая и известная всем с раннего детства процедура, важный элемент профилактики – действительно помогает сохранить здоровье.

## Мыло: обычное или антибактериальное?

Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Для того чтобы смыть вирус, достаточно мыть руки обычным мылом, то есть тем, которое уже есть у вас дома.

Согласно исследованиям НИИ Дезинфектологии Роспотребнадзора, понятия «стандартного» антибактериального мыла не существует. В такие виды мыла вносят антимикробные добавки, но они могут быть разными. Некоторые производители используют мыло с такой пометкой в качестве удачного маркетингового хода. Критериев эффективности такого мыла нет, если речь не идет  о дезинфицирующем средстве – кожном антисептике.

«Антибактериальное» мыло может не уничтожить вирусы, так как 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.

## ****Профилактика инфекций****

Пренебрегая правилами гигиены рук, легко подхватить сальмонеллу, стафилококк, ботулотоксины, ротавирусы и других возбудителей пищевых инфекций. Симптомы отравления проявляются как сразу после еды, так и спустя несколько часов или даже дней. Чаще всего это тошнота, рвота, головная боль, диарея и боли в животе. В более тяжелых случаях отмечаются лихорадка, бред, судороги, затемнение сознания. Если своевременно не обратиться за медицинской помощью, исход может быть трагичным.

Установлено, что частое мытье рук с мылом родителями способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Согласно данным Роспотребнадзора, в среднем за год происходит более 300 вспышек инфекционных заболеваний из-за немытых рук, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках – дети.

Мытье рук – ключевой компонент профилактики целого ряда инфекций, включая острые кишечные, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

## ****Моем-моем трубочиста****

Очень важно знать, как правильно мыть руки. Следуйте этим простым правилам:

* Снимите украшения, закатайте рукава.
* Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла.
* Тщательно намыливайте руки в течение не менее 30 секунд.
* Обильно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло.
* Просушите руки.

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;
* приема пищи;
* надевания контактных линз и нанесения макияжа;
* прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам;
* проведения манипуляций медицинского характера.

После:

* приготовления еды;
* обработки загрязненного белья;
* ухода за больными;
* уборки и работы по дому и в саду;
* кашля, чихания или рвоты;
* контакта с домашними и любыми другими животными;
* работы, учебы, 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!

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)