

12.05.2026

О важности гигиены рук



Ежедневно мы прикасаемся руками к десяткам различных предметов (личным вещам, поручням в общественном транспорте, в магазинах и т.д.). Все эти предметы накапливают пыль, грязь, бактерии, которые в итоге попадают на наши руки и лицо. В связи с этим гигиена рук критически важна для нашего здоровья.

Регулярное мытье рук с мылом удаляет патогенные микроорганизмы, снижая риск кишечных, респираторных, кожных и глазных заболеваний, так как около 80% инфекций передаются именно через руки.

Как правильно мыть руки (не менее 20 секунд):

1. Намочите руки и нанесите мыло.
2. Тщательно протрите ладони, тыльные стороны, между пальцами и под ногтями.
3. Смойте мыло проточной водой.
4. Высушите руки одноразовым полотенцем или сушилкой.

Мытье рук обязательно:

- перед работой с продуктами питания (перед разделыванием сырого мяса, рыбы и после него);
- перед приемом пищи;
- после прикосновения к деньгам (на них скапливается огромное количество бактерий);
- после физического контакта с животными или их отходами;
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к лицу;
- после возвращения домой с любой прогулки, даже если не посещали общественные места, поскольку в любом случае прикасались к кнопке лифта, перилам или ручке входной двери;
- после посещения туалета;
- после контакта с кровью или другими биологическими жидкостями организма;
- до и после ухода за заболевшими людьми;
- после кашля, чихания, сморкания.

Если нет возможности помыть руки, в качестве альтернативы используйте дезинфицирующее средство и втирайте его в кожу не менее 20 секунд.

Каждый человек должен понимать важность и необходимость соблюдения гигиены рук и правильно выполнять данную процедуру, что позволит снизить распространенность различных инфекций.

Чаще говорите детям о важности мытья рук, а лучше покажите им пример.
Позаботьтесь о себе и своих близких!

Соблюдайте правила личной гигиены и будьте здоровы!

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.