

Дезинфекция рук



1. Нанесите на ладони дезинфицирующее средство (содержащее как минимум 60% спирта).



2. Тщательно потрите одну руку об другую.



3. Промойте дезинфицирующим средством тыльные стороны рук, между пальцами и кончики пальцев, а также под ногтями.



4. Трите одну руку об другую до тех пор, пока руки не высохнут.

Предотвратите распространение микробов

Всегда дезинфицируйте руки

После:

- Чихания, кашля, сморкания
- Пользования туалетом или смены подгузников
- Уборки мусора

До и после:

- Приготовления или приема пищи
- Контакта с порезом или открытой раной

Если на руках видна грязь, вымойте их водой с мылом

Предотвратите распространение микробов – позаботьтесь о чистоте рук

Почему важно заботиться о чистоте рук?

На руках переносятся и распространяются микробы. Не вымыв предварительно руки и прикоснувшись к глазам, носу или рту, можно занести в организм инфекцию. Кроме того, микробы передаются при чихании или кашле в руки и дальнейшем контакте с другим человеком или предметом, например, дверной ручкой, стойкой в вагоне метро или телефонной трубкой. Человек, на руки которого попали эти микробы, может заболеть если он, не помыв предварительно руки, притронется к глазам, носу или рту.

Когда следует мыть руки водой с мылом?

После:

- Чихания, кашля, сморкания
- Пользования туалетом
- Уборки мусора
- Смены подгузников
- Обращения с сырыми продуктами

До и после:

- Приготовления и приема пищи
- Контакта с порезом или открытой раной
- Контакта с глазами, носом и ртом

Всегда мойте руки, если на них есть видимая невооруженным глазом грязь.

Оптимальный способ мытья рук водой с мылом

Смочите руки под струей теплой воды и намылить их.

Тщательно тереть руки друг о друга в течение 15 секунд.

Вымойте все, включая ладони, тыльные стороны рук, пространства между пальцами и под ногтями.

Старательно смойте мыло и вытрите руки полотенцем (в общественных туалетах – бумажными полотенцами) или воспользуйтесь сушилкой.

Закройте краны с помощью полотенца, если это необходимо.

В каких случаях можно использовать дезинфицирующие средства для рук вместо мыла?

Дезинфицирующие средства для рук полезны в случаях, когда нет воды и мыла. Если на руках нет видимой глазу грязи, можно использовать гели и ополаскиватели (содержащие минимум 60% спирта), что позволяет сократить количество микробов. Если на руках есть заметная грязь, их следует вымыть водой с мылом. Перед приготовлением пищи следует не протирать руки дезинфицирующими средствами, а мыть их с мылом.

Как пользоваться дезинфицирующими средствами для рук?

Выберите средство, содержащее минимум 60% спирта. Нанесите небольшое количество средства на ладони и потрите их, распределяя средство повсюду, включая кончики пальцев и под ногтями. Трите одну руку об другую до тех пор, пока руки не высохнут.

Безопасны ли дезинфицирующие средства для детей?

Да. Детям младшего возраста следует использовать дезинфицирующее средство под наблюдением взрослых. Средства необходимо хранить в месте, недоступном для детей.

Нужно ли после мытья рук наносить крем?

Да. Частое мытье рук приводит к сухости кожи, особенно зимой. На сухой коже появляются трещины, через которые в организм могут проникнуть микробы. В целях предотвращения сухости кожи рекомендуется использовать крем-мыло или спиртосодержащее средство с увлажняющим эффектом. Кроме того, после мытья можно нанести на руки жидкий крем (желательно на водной основе).

Где можно получить дополнительную информацию

Обращайтесь в Toronto Health Connection по телефону 416-338-7600, ТТУ: 416-392-0658 или посетите наш веб-сайт: www.toronto.ca/health.

январь 2007 г.