

ЯК ДОВГО СЛІД МИТИ РУКИ

і до чого тут «Happy birthday to you»



Коли потрібно мити руки

- до і після того, як обробили рану (неважливо, собі чи ні)
- до і після того, як готували чи споживали їжу
- якщо доглядаєте хвору людину
- до і після того, як скористатися туалетом
- після того, як змінили дитині підгузки чи допомогли їй сходити в туалет
- після того, як гладили тварину, брали її на руки або прибирали за нею в туалеті чи клітці
- після того, як виносили сміття
- після того, як чхнули чи кашлянули в руку
- перш ніж вставляти чи виймати контактні лінзи.

Як правильно вимити руки з милом

Відкрийте кран із водою і добре намочіть руки. Вода не обов'язково має бути гарячою. Теплої та навіть холодної буде достатньо. Закрийте кран – не забуваємо про довкілля.

Нанесіть мило. Ви можете використовувати рідке мило або звичайне тверде. Намильте (невеличкої кількості буде достатньо) одну долоню, а потім почніть терти долоні одна об іншу, щоб розподілити мило. Використовуйте мильну субстанцію, щоб добряче потерти долоні з обох боків, поміж пальцями, навколо та під нігтями, а також навколо зап'ястків.

Продовжуйте мити руки впродовж 20 секунд – це запорука того, що ви позбавитеся не лише поверхневого бруду, а й невидимих шкідливих мікробів. Пам'ятаєте, ми питали на початку, до чого тут пісенька «Happy birthday to you»? Ось до чого: двічі проспівайте про себе (а можете і вголос, так веселіше) «З Днем народження тебе. З Днем народження тебе. З Днем народження, з Днем народження, з Днем народження тебееєєєє», – от і буде приблизно 20 секунд. Це, до речі, не вигадки «Домашнього Архіваріусу», а рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Тепер відкрийте кран і сполосніть руки під проточною водою. Старанно змийте залишки мила і бруд разом.

Закрийте кран, якщо це не відбувається автоматично. В публічних місцях краще зробити це за допомоги ліктя (якщо конструкція крану дозволяє). В будь-якому випадку краще не робити це шойно вимитими долонями.

Витріть руки чистим рушником, полотняним або паперовим, або скористайтеся автоматичною сушкою для рук. В останньому випадку обережно тріть долонями одна об іншу під теплим повітрям, щоб переконалися, що вони повністю висохли.

Мило vs спрей для дезінфекції

Що робити, якщо не має мила і проточної води, а руки помити все ж таки потрібно. В таких ситуаціях можна використовувати спреї або гелі для дезінфекції. Вони зручні, випускаються в різних упаковках, їх можна носити із собою в сумочці та у кишені. Але слід пам'ятати, що такий спрей все одно не замінить за ефективністю мило і воду. Спрей для дезінфекції не усуне всі мікроби з рук і не очистить їх від, приміром, хімікатів, якщо ви обробляли щось ними в саду. Тож, користуйтеся ним тільки, якщо руки брудні, а доступу до проточної води і мила немає.

Як правильно помити руки за допомогою засобу для дезінфекції. Нанесіть невелику кількість на одну долоню. Тріть долоні одна об іншу, доки засіб не випариться, в тому числі між пальцями і довкола нігтів. Правило 20 секунд, або двох «Happy birthday to you», працює і в цьому разі – саме за цей час засіб випариться і руки стануть сухими (і більш чистими).

Будьте здорові!

