

Гігієна рук.

Миття рук — це механічне очищення рук за допомогою миючого засобу (мила) і води, при цьому з рук усувається забруднення, піг, частково змиваються спороутворюючі бактерії та транзиторні мікроорганізми.

Метою миття рук є видалення бруду і зниження кількості бактерій, що знаходяться на шкірі. Ретельне миття рук з миючим засобом видаляє з поверхні рук до 99% транзиторних мікроорганізмів. При цьому дуже важливо дотримуватися певної техніки миття рук, оскільки спеціальними дослідженнями доведено, що при формальному митті рук залишаються забрудненими кінчики пальців і їх внутрішні поверхні.

Тепла вода сприяє більш ефективному впливу мила, в той час як гаряча вода видаляє з поверхні рук захисний жировий шар. У зв'язку з цим слід уникати вживання занадто гарячої води для миття рук.

Регулярне миття візуально чистих рук, зокрема безпосередньо перед їхньою антисептикою, є необґрунтованим надмірним навантаженням на шкіру, яке призводить до наступного її пересушування й подразнення та потребує додаткових витрат часу.

При частому митті рук:

- мікроорганізми тільки змиваються;
- розповсюджуються в оточуючому середовищі;
- збільшується можливість передачі збудників інфекції;
- розсіювання бактерій зі шкіри рук збільшується у 17 разів;
- навіть 2-х хвилинне миття дозволяє знезаразити тільки до 80% бактерій

Результат миття рук:

- Видалення транзиторної флори
- Зменшення ймовірності переходу транзиторної флори в резидентну

Часте миття рук дуже гарячою або холодною водою, а також носіння рукавичок тривалий час з утворенням вологої камери між епідермісом та рукавичкою в поєднанні з дією хімічних засобів в окремих випадках може призводити до контактних дерматитів.

Мило, як і інші детергенти, пошкоджує шкіру, викликаючи денатурацію білків рогового шару, зміни міжклітинних ліпідів та зниження водозв'язувальної здатності рогового шару. Пошкодження шкіри стає причиною зміни складу мікробіоти, що призводить до колонізації стафілококами та грамнегативними бактеріями.

Важливим в гігієні рук є застосування зволожуючого та захисного крему для рук, оскільки наші руки завжди під впливом навколишнього середовища — сонця, води, вітру, холоду, а подекуди і агресивних професійних факторів, ризик травмування та інфікування шкіри рук є досить високим.

Мити руки із милом та водою необхідно у випадках:

- руки видимо забруднені;
- перед вживанням їжі;
- після приходу з магазину, лікувального закладу, перукарні тощо;
- руки забруднені біологічними рідиною, після контакту з домашніми тваринами;
- після відвідування туалету;

- якщо ви сумніваєтеся у їх чистоті;
- у випадках високого ризику забруднення спороутворюючими мікроорганізмами (спалахи захворювань, що викликані *C. difficile*) та норовірусами;
- у всіх випадках необхідності практики гігієни рук, але недоступності антисептику для рук
- також перед приготуванням їжі необхідно провести гігієнічну обробку рук або вимити руки із милом і водою.

Мило і антисептик для рук не повинні використовуватися одночасно!

Як правильно мити руки з милом? Техніка миття рук включає наступні етапи:

- змочити руки водою та нанести необхідну кількість мила, аби покрити ним всі поверхні рук, але не менше 1 мл; При намилюванні і обполіскуванні теплою водою мікроби змиваються з шкіри рук. Під впливом теплої води і самомасажу пори шкіри відкриваються і при обполіскуванні змиваються мікроби з розкритих пор.
- уникайте використання гарячої води, так як це може збільшити ризик розвитку дерматиту;
- техніка та етапи миття рук з милом та водою згідно розробленої Схеми миття рук;
- ополосніть руки проточною водою і ретельно витріть одноразовим паперовим рушником;
- використаним паперовим рушником закрийте кран.

Тривалість миття рук водою з милом має складати близько 40–60 секунд. Слід уникати використання гарячої води, багаторазових рушників, твердого мила й електросушарок.

ЗАБУДЬТЕ ПРО МИЛО В БРУСОЧКУ!

В жодному випадку і за жодних обставин не використовуйте мило у брусочку. Адже на ньому в будь-якому випадку залишається частинка мікрофлори і саме там утворюється сприятливе середовище для мікроорганізмів. Якщо ви все ж таки користуєтесь брусковим милом то після миття рук брускове мило необхідно сполоскати чистою водою. Лише професійне рідке мило, збалансований РН та відсутність різкого запаху.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИСУШИТИ РУКИ?

Скажіть раз і назавжди НІ бавовняним рушникам. І відмовтесь від сушки з гарячим повітрям. Адже мало того, що збудники розлітаються по усім поверхням, так ще й на шкіра пересушується і утворюються мікротріщини, сприятливі до інфікування. Паперові рушники мають бути в закритій упаковці, і лише перед встановленням в диспенсер ми їх відкриваємо.