**Руки – это самый ценный «инструмент», которым мы пользуется чаще всего.**

**Нужно ли мыть руки?**

На коже находятся многочисленные микробы разного происхождения.

Даже тщательно вымытая кожа содержит много бактерий, принадлежащих физиологической бактериальной флоре

Количество бактерий на руках в зависимости от способа обработки рук. (рис 1)

Рисунок 1.



Микрофлора кожи рук

1. Резидентная (нормальная) микрофлора – это микроорганизмы,

постоянно живущие и размножающиеся на коже.

1. Транзиторная микрофлора – это не колонизирующая микрофлора,

приобретённая медицинским персоналом в процессе работы в

результате контакта с инфицированными объектами окружающей

среды.

1. Патогенная микрофлора – это микрофлора, вызывающая клинически

выраженное заболевание у здоровых людей.

1. Условно-патогенная микрофлора - это микрофлора, вызывающая

заболевание только в присутствии специфического предрасполагающего фактора.

Резидентные микроорганизмы

практически невозможно полностью

удалить с помощью обычного мытья рук,

хотя их численность при этом может

быть значительно снижена при помощи антисептика.

Транзиторная флора (приобретенная) – это микроорганизмы, находящиеся во внешней среде и опасны в эпидемиологическом отношении ( сальмонеллез, кишечная палочка, золотистый стафилококк, вирусы, кандидат, вирусы и др.), сохраняются на коже рук 24 часа и могут быть удалены путем обычного мытья рук с мылом или антисептиком.

Мытьё рук с мылом после определённых действий и неоднократно в течение дня является эффективным способом предотвращения распространения заболеваний, передающихся фекально-оральным путём, таких как диарея и холера. Человек может заразиться ОРВИ, коснувшись грязными руками слизистых оболочек глаз, носа или рта.

Таким образом, гигиеническая обработка рук защитит вас от многих инфекционных заболеваний!

Мытье рук с мылом необходимо проводить не менее 60 секунд, обработку рук антисептиком не менее 60 секунд.

1. Гигиеническое мытье рук мылом и водой необходимо для удаления

загрязнений и снижения количества микроорганизмов;

2. Обработка рук спиртосодержащим кожным антисептиком проводится

для снижения количества микроорганизмов до безопасного уровня.

Когда необходимо мыть руки с мылом или использовать антисептик:

Выделяются основные моменты в течение дня, когда мытьё рук является обязательным:

- до и после дефекации;

- после смены подгузника ребёнку;

- до кормления ребёнка;

- до и после приёма пищи;

- до и после приготовления сырого мяса, рыбы или птицы;

- после прогулок с животными и контакта с ними;

- после посещения общественных мест, когда вы заходите домой.

Ссылка: https://ru.wikipedia.org/wiki/Мытьё\_рук