

Все, что вам нужно знать о мытье рук, чтобы защититься от коронавируса (COVID-19)



Мытье рук может защитить вас и ваших близких. Такие респираторные вирусы, как коронавирус (COVID-19), распространяются при попадании капель, содержащих вирус, в организм человека через слизистую часть тела: глаза, нос или горло через. Чаще всего это происходит через руки. Руки также являются одним из наиболее распространенных способов распространения вируса от одного человека к другому.

Во время глобальной пандемии одним из самых доступных, простых и важных способов предотвращения распространения вируса является частое мытье рук с мылом и водой.

Мы подготовили всю информацию о правильном мытье рук, которую вам нужно знать:

1. Как правильно мыть руки?

Быстрое мытье и ополаскивание рук не поможет полностью избавиться от вируса. Ниже приведен пошаговый процесс эффективного мытья рук.

- Шаг 1: Намочите руки проточной водой
- Шаг 2: Нанесите достаточное количество мыла на влажные руки
- Шаг 3: Тщательно протирайте все поверхности рук, включая тыльную сторону ладоней, между пальцами и под ногтями, в течение минимум от 40 до 60 секунд.

- Шаг 4: Тщательно промойте проточной водой
- Шаг 5: Вытрите руки с помощью чистого полотенца или одноразовой бумажной салфетки.

2. Как долго необходимо мыть руки?

Руки необходимо мыть не менее 40-60 секунд. Простой способ засечь время - это дважды полностью спеть песню «С днем рождения тебя».

То же самое относится и к дезинфицирующему средству для рук: используйте дезинфицирующее средство, содержащее не менее 65% спирта (желательно без содержания метилового спирта), и втирайте его в руки не менее 20 секунд по всей поверхности.

3. Когда следует мыть руки?

В контексте профилактики COVID-19 руки необходимо мыть в следующих случаях:

- После сморкания, кашля или чихания
- После посещения общественных мест, включая общественный транспорт, рынки и религиозные организации
- После касания поверхностей вне дома, включая деньги
- До, во время и после ухода за больным человеком
- До и после еды

Как правило, руки всегда необходимо мыть в следующих случаях:

- После посещения туалета
- До и после еды
- После контакта с мусором
- После контакта с домашними животными
- После смены подгузников детям или оказания помощи детям в туалете
- Когда руки имеют заметные загрязнения

4. Как помочь ребенку вымыть руки?

Далее представлена информация о том, как мытье рук с детьми можно превратить в легкий и веселый процесс:

Сделайте процесс мытья рук легким

Установите стульчик, чтобы маленькие дети смогли самостоятельно помыть руки в раковине. Положите мыло так, чтобы ребенок мог легко до него дотянуться. Таймер у раковины может помочь им посчитать до 40 секунд.

Сделайте процесс мытья забавным

Во время мытья рук вместе спойте азбуку или песню «С днем рождения тебя». На это уйдет примерно 40 секунд. Используйте какое-нибудь яркое мыло, которое хорошо пенится, вкусно пахнет или имеет интересную форму.

Превратите процесс мытья рук в традицию

Определите время для мытья рук, например, когда ваш ребенок возвращается домой, непосредственно перед едой или перед сном.

Убедитесь, что ребенок моет руки после кашля и чихания.

Объясните доступным языком

Расскажите ребенку, что микробы могут оставаться на поверхностях, даже если их не видно. Когда дети понимают, почему необходимо мыть руки, они будут это делать чаще.

Покажите на собственном примере

Подавайте хороший пример, побуждая всех членов семьи мыть руки и в необходимых ситуациях!

5. Нужно ли мыть руки теплой водой?

Нет, вы можете мыть руки водой любой температуры. Холодная и теплая вода одинаково эффективны для уничтожения микробов и вирусов, только если вы моете руки с мылом!

6. Нужно ли вытирать руки полотенцем?

Микробы распространяются с влажной кожи легче, чем с сухой, поэтому полное высыхание рук является важным условием. Бумажные полотенца или чистые салфетки – самый эффективный способ удалить микробы, не распространяя их на другие поверхности.

7. Что лучше: мыть руки или пользоваться дезинфицирующим средством для рук?

В целом, как правильное мытье рук с мылом и водой, так и надлежащее использование дезинфицирующих средств для рук весьма эффективны в уничтожении большинства микробов и патогенов. Дезинфицирующее средство для рук гораздо удобнее использовать, когда вы находитесь вне дома, но может быть дорогим или отсутствовать в чрезвычайных ситуациях. Кроме того, дезинфицирующее средство для рук на основе спирта убивает коронавирус, а не все виды бактерий и вирусов. Например, он относительно неэффективен против норовируса и ротавируса.

8. Как быть, если у меня нет мыла под рукой?

Хлорированная вода или дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 65% спирта, является лучшим альтернативным вариантом, если у вас нет возможности помыть руки с мылом под проточной водой, мыльная вода или зола могут помочь удалить бактерии, хотя и не так эффективно. В этих случаях важно помнить о том, что пока у вас не появится возможности тщательно вымыть руки с мылом, следует избегать контакта с людьми и не прикасаться к предметам.

9. Как еще я могу предупредить распространение коронавируса?

- Соблюдайте правильный этикет чихания и кашля: прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой при кашле или чихании, немедленно выбрасывайте использованную салфетку в мусорный ящик с крышкой и вымойте руки
- Не касайтесь своего лица (рта, носа, глаз)
- Практикуйте социальное дистанцирование: соблюдайте минимум 1-2 метра от других людей, избегайте рукопожатий, объятий или поцелуев, совместного приема пищи, совместного использования одной и той же посуды, чашек и полотенец
- Избегайте тесного контакта с теми, у кого наблюдаются симптомы простуды или гриппа
- Обратитесь за медицинской помощью заранее, если у вас или вашего ребенка наблюдается повышенная температура, кашель или затрудненное дыхание
- Как можно чаще очищайте поверхности, которые могли соприкоснуться с вирусом (особенно в общественных местах)