

Почему важно мыть руки при респираторных инфекциях - простуде и гриппе?

- Самое основное, что можно сделать, чтобы не заболеть и остановить распространение вирусов простуды и гриппа - мыть руки как можно чаще. Эта процедура позволяет смыть болезнетворные микробы, которые попали на руки от других людей или с загрязненных поверхностей. Одним из наиболее распространенных путей передачи простуды и гриппа является прикосновение к носу или глазам после того как руки были загрязнены простудой или гриппом вируса. Частое мытье рук в состоянии уменьшить распространение этих вирусов.

Чтобы правильно вымыть руки, нужно выполнить следующие действия:

- Во-первых, нужно намочить руки теплой или холодной водой и нанести мыло;
- Затем нужно энергично потереть руки, чтобы создать пену. Необходимо очистить всю поверхность рук, в том числе между пальцами, заднюю часть рук и запястья. Также нужно очистить грязь под ногтями, чтобы убрать микробы. Ногти должны быть обрезанные и короткие;
- Продолжать тереть руки в течение, по крайней мере, 20 секунд или около того. Трение в сочетании с очищающим действием мыла помогает убить и смыть микробы;
- Нужно прополоскать руки и вытереть их чистой салфеткой, полотенцем или высушить под струей горячего воздуха;
- Если возможно, нужно использовать полотенце, чтобы выключить кран с водой и открыть дверь.

Если мыло и вода не являются легкодоступными, очистители на спиртовой основе могут заменить мытье рук. Однако это не лучший вариант, когда на руках видны явные следы загрязнения.

