

Коронавирус COVID-19: как правильно мыть руки. Вирусолог советует.

Сегодня многие заболевания медики называют «болезнью грязных рук». Действительно с невымытыми руками связаны тысячи вспышек опасных инфекций. Анализ восьми независимых исследований [показал](#), что мытье рук снижает заболеваемость респираторными заболеваниями **на 21%**, а обработка рук антибактериальным лосьоном — на 16%.

Вирусолог **Марк ван Ранст** [рекомендует](#) соблюдать гигиену, это самое важное:

«Вы должны мыть руки не только символически в течение 5 секунд, это не работает. Вы должны делать это в течение полных 20 секунд. Люди ненавидят считать секунды, но если вы дважды пропоёте Happy Birthday to you (с днём рождения тебя) то пройдут 20 секунд».

ВОЗ рекомендует регулярно мойте руки:

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьёт его. Жидкое или кусковое мыло одинаково эффективно. **Использовать/покупать антибактериальное мыло нет необходимости.**

Антибактериальное мыло не эффективно.

Анализ 27 статей в системе поиска научных публикаций [Google Scholar](#), позволил авторам заключить об отсутствии разницы между эффективностью обычного мыла и антибактериального в бытовых условиях. Причем рассматривалась как эффективность в снижении количества бактерий на руках, так и в уменьшении частоты инфекционных заболеваний. Интересно, что в большинстве рассмотренных работ, показывающих хоть какую-то разницу в

эффективности обычного и антибактериального мыла, были использованы почти не встречающиеся в коммерчески доступных продуктах концентрации триклозана — как минимум 1%. И только в одном исследовании, вроде как показывающем полезность антимикробного мыла, применялось средство с реалистичной концентрацией триклозана в 0,3% (в большинстве марок антибактериального мыла она составляет от 0,1% до 0,45%). При этом для достижения такого результата подопытным добровольцам пришлось проявить недюжинную настойчивость, мыть руки 18 раз в сутки и не менее 30 секунд в течение пяти дней подряд!

Как правильно мыть руки, чтобы защитить себя от коронавируса.

- Намочить руки.
- Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла.
- Намылить руки.
- Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.
- Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
- Охватить основание большого пальца большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки.
- Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки.
- При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой.
- Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки.
- Промыть руки под проточной водой.
- Сушка рук
- Поскольку вода уменьшает действие антисептика, необходимо тщательно высушить руки перед применением дезинфицирующего средства.

