

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»)

## Памятка

### Как правильно мыть и дезинфицировать руки

Из-за коронавируса люди стали уделять особое внимание гигиене рук. Многие задумываются о том, нужно ли покупать какие-то определённые средства для дезинфекции и как правильно мыть руки, чтобы предотвратить заражение. Отвечаем на самые актуальные вопросы.

Давно не новость, что из-за пандемии коронавируса резко возрос спрос на антисептики и средства гигиены. Проводить дезинфекцию рук для многих становится привычкой – что, безусловно, похвально! Стоит отметить, что если у вас есть выбор между мылом и **санитайзером**, лучше предпочесть первое. Эксперты ВОЗ называют регулярное мытьё рук с мылом профилактической мерой номер один.

В ситуациях, когда использовать мыло нет возможности, пригодится средство для обеззараживания рук. Оно может быть в любом формате, важно лишь чтобы процент спирта в составе был не ниже 60%. По этой причине для дезинфекции не подходит водка или другой крепкий алкоголь – против коронавируса он бесполезен. В этом материале мы расскажем, как правильно мыть руки, чтобы избежать заражения, а также назовём самые эффективные средства дезинфекции от коронавируса.

Гель для дезинфекции рук

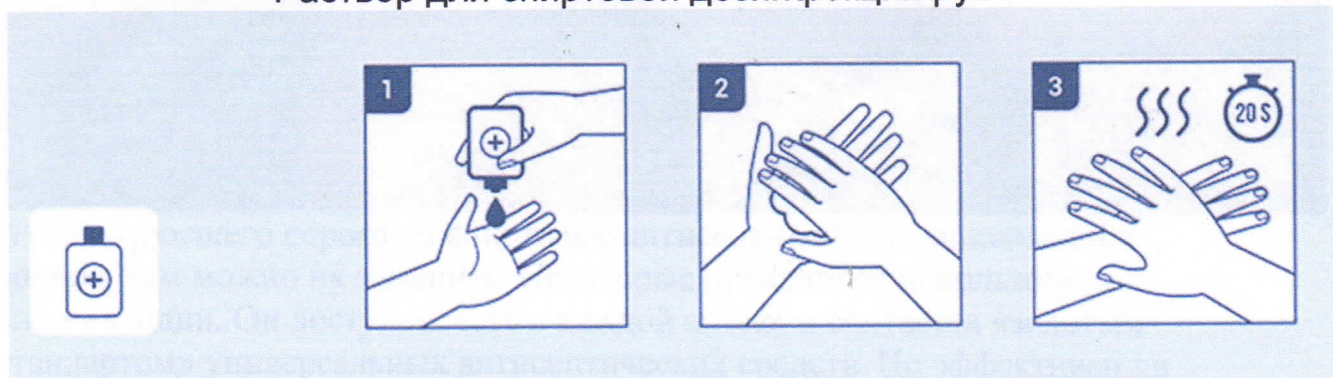




Одним из самых популярных являются гели для дезинфекции рук. Гель, расфасованный по мини-флаконам, удобно носить с собой и обрабатывать им кожу и поверхности, с которыми вы контактируете. ВОЗ подчёркивает, что против COVID-19 эффективны только средства на основе спирта, причём его содержание не должно быть меньше 60-70%.

Кроме спирта в состав геля для обеззараживания рук обычно входят и увлажняющие компоненты, которые помогают восполнить запас влаги в коже – например, глицерин или гель алоэ. Также производители добавляют различные отдушки, чтобы нейтрализовать резкий запах спирта. Приготовить гель для дезинфекции рук можно самостоятельно, правда, его эффективность, вероятно, будет ниже тех, что продаются в аптеке.

### Раствор для спиртовой дезинфекции рук





При отсутствии возможности помыть руки с мылом пригодится «карманный» антисептик. Если вы не смогли купить санитайзер в магазине или аптеке, его можно приготовить в домашних условиях и налить в маленький флакон для дорожной косметичке. Предлагаем простой рецепт спиртового раствора для обеззараживания рук, который удобно использовать в формате спрея.

Вам понадобится:

- **этиловый спирт 96%**
- **перекись водорода 3%**
- **глицерин 98%**
- **охлаждённая кипячёная вода**

Все компоненты смешать до получения однородной жидкости. В идеале нужно оставить антисептик «настояться» в течение 72 часов. Таким образом дезинфицирующие компоненты успеют убить бактерии, которые могли попасть во флакон при приготовлении. Используйте раствор для спиртовой дезинфекции рук и поверхностей – например, им можно протереть экран смартфона.

## Хлоргексидин для дезинфекции рук



Из-за возросшего спроса на спиртовые антисептики часто поднимается вопрос, чем можно их заменить. Некоторые предлагают использовать хлоргексидин. Он доступен, есть в каждой аптеке и считается «золотым стандартом» универсальных антисептических средств. Но эффективен ли хлоргексидин в борьбе с коронавирусом?



Хлоргексидин – это вещество, обладающее бактерицидным действием. Убивает большинство грамположительных и грамотрицательных бактерий, а также некоторые вирусы, включая грипп, гепатиты, энтеровирусы. Хлоргексидин для дезинфекции рук используется часто, как в быту, так и при проведении различных медицинских манипуляций, хирургических вмешательств. Прекрасно подходит для обработки ран, воспалений, очагов сепсиса, применяется для полоскания горла и ротовой полости при стоматитах, гингивитах, ларингитах. Однако в отношении коронавируса хлоргексидин не эффективен. Всемирная организация здравоохранения не включает его в список антисептиков, рекомендуемых при пандемии COVID-19.

## Как правильно мыть руки

