

01 – 05 ноября 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Спасите ваши руки!

Соблюдение правил гигиены рук. Частое мытье их водой с мылом или использование спиртосодержащих антисептиков для рук – одно из важнейших условий профилактики коронавирусной инфекции. С наступлением пандемии многие неоднократно используют антисептики. Для обеззараживания содержание спирта в антисептиках должно быть не менее 70%. Дополнительным преимуществом является то, что быстросохнущие активные ингредиенты остаются на коже и продолжают дезинфицирующий эффект.

Это эффективная мера борьбы с вирусом, из-за которой руки становятся сухими и обезвоженными, даже несмотря на то, что в составе большинства средств содержатся масла и экстракты увлажняющих растений, их регулярное применение не лучшим образом сказывается на коже и ногтях. Сухость, раздражение, покраснение, шелушение и зуд – самые частые реакции.

Предотвратить сухость кожи и раздражение помогут только комплексные меры:

1. Мойте руки в теплой, но не в горячей или холодной воде, чтобы предотвратить усугубление сухости и шелушения.

2. Вытирайте насухо руки после каждого мытья. При возможности смазывайте их жирным питательным кремом.

3. Как можно чаще используйте защитный крем с более жирной, питательной текстурой. В его состав обязательно должны входить растительные масла, жирорастворимые витамины (А, Е и F) способствующие смягчению кожи, предотвращающие шелушение, а также ускоряющие восстановление клеток, пчелиный воск и ланолин удерживающие влагу в эпидермисе.

4. Не забывайте пить достаточное количество чистой воды для предотвращения общего обезвоживания организма.

5. Следите за своим питанием: ешьте больше овощей, фруктов, употребляйте жирную рыбу и другие продукты, являющиеся источниками полезных для кожи нутриентов.

6. Если выходите на улицу в ветреную погоду, надевайте перчатки для предупреждения обветривания кожи кистей.

Если покраснения и шелушения сохраняются, обратитесь к врачу за медицинской помощью.

В сложившихся условиях все домашние дела необходимо делать с использованием перчаток,



ведь практически все химические средства содержат в своем составе ПАВ, либо агрессивные щелочи, которые очень негативно влияют на

состоянии кожи рук. Длительный контакт с данными средствами приведет к тому, что руки станут еще более шершавыми, что, в свою очередь, приведет к появлению морщин и пигментации. Поэтому необходимость использования в обиходе данного «аксессуара» очевидна.

Что касается мыла для рук, то предпочтение отдавайте тем видам, которые не содержат большое количество щелочи. Важно понимать: главное в вопросе гигиены – это не сорт мыла, а то, насколько тщательно вы моете руки. Не обязательно использовать антибактериальное мыло. Обычное жидкое мыло подарит чистоту и мягкость коже. Помните, что мыть руки следует не менее 20 секунд,

Позаботьтесь о своих руках, ведь им тоже нужно внимание!