

## **Международный день объятий. Чем можно и нельзя заразиться при объятиях.**

Объятия и рукопожатия – это контактный механизм передачи инфекционных заболеваний. Время контакта не имеет значения, важно наличие возбудителей на коже.

На руках обычного человека живет масса бактерий; они попадают туда после проезда в метрополитене/ любом общественном транспорте, во время похода в магазин, в любое общественное учреждение или просто в туалет. Инфекция, которая попала на ладонь, может легко попасть на слизистую оболочку через прикосновение к лицу, глазам, губам. Через незначительные повреждения на коже рук здоровый человек может заразиться от больного.

Чтобы понимать, какие инфекции объятий (рукопожатиях), а какие – нет, надо представлять себе, какие микроорганизмы могут выжить на руках человека.

Руки относятся к одним из самых населенных участков тела. На ладонях в три раза больше видов бактерий, чем на предплечьях или на локтях. Количество видов бактерий на ладонях соответствует количеству видов обитателей пищевода, рта и толстой кишки, а у некоторых людей руки могут оказаться даже более населенными.

### **Ряд инфекций, которые можно подхватить от больного человека, просто пожав ему руку:**

1. Самый высоки риск заражения ОРВИ и другими респираторными вирусными инфекциями – это объятия/рукопожатия. Так как вирус передается воздушно-капельным путём, здесь вероятность заражения возрастает в зависимости от того, насколько близко вы находитесь от собеседника. Больной человек при простуде трогает глаза, нос, чихает в ладони или закрывает ими рот, и частички слизи остаются на руках. Поэтому при рукопожатии они легко попадают в ладони здоровому человеку, который потом также касается ими лица, глаз, губ и заносит вирус на слизистые оболочки. Напоминаем, что соблюдение простых правил гигиены помогает предупредить заражение.

### 2. Контагиозный моллюск

Возбудителем этой болезни является близкий родственник вируса оспы, который поражает в основном кожу. Чаще всего контагиозный моллюск поражает детей до 10 лет. Однако и взрослый человек может подхватить инфекцию – в том числе и через рукопожатие. Характерные образования полушаровидных узелков с углублением в центре у взрослых чаще всего формируются на половых органах. При плохой гигиене вирус может оказаться на ладонях.

### 3. Герпес

Самой распространенной разновидностью герпетической инфекции является лабиальный герпес, который вызывает образование на губах характерных пузырьков. Возбудителем в данном случае является вирус простого герпеса 1 типа. Существуют и бессимптомные формы заболевания, а также вирус может оказаться на ладони после прикосновения к пораженной области.

### 4. Чесотка

Это заболевание вызывается чесоточным клещом, который обитает в верхних слоях кожи, делает там ходы и в них откладывает свои яйца. Руки, особенно межпальцевые промежутки – одно из самых частых мест обитания клещей. Прямой контакт с кожей зараженного человека играет ключевую роль в заражении. При быстром рукопожатии риск заражения крайне мал, все-таки для инфицирования чесоточным клещом требуется длительный контакт с кожей больного человека. Однако вероятность такая сохраняется.

### 5. Кожные грибковые заболевания (дерматомикоз)

Разнообразные грибковые заболевания тоже могут распространяться через рукопожатие. Среди них – руброфития, микроспория (стригущий лишай) и другие инфекции,

вызываемые микроскопическими грибами. В группе повышенного риска – люди со сниженным иммунитетом.

#### 6. Желудочно-кишечные инфекции

Стоит отметить, что возможно заражение кишечными инфекциями, такими как сальмонеллез, дизентерия («Болезнь грязных рук»), брюшной тиф или гепатит А. В данном случае причиной может стать несоблюдение правил личной гигиены после туалета. Рукопожатие с людьми, пренебрегающими правилами личной гигиены, также может спровоцировать заболевание. Чтобы избежать подобного, нужно как можно чаще и тщательнее мыть руки с мылом.

**Через рукопожатие нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией, возбудитель которой неустойчив во внешней среде, а также гепатитами В и С, поскольку в этом случае вирус должен попасть в кровь.**

И, конечно, стоит всегда помнить самое простое и главное правило: регулярно и тщательно мыть руки с мылом, а когда такой возможности нет, то обрабатывать их антисептическими средствами.

**ЧИСТЫЕ РУКИ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**