

RỬA TAY: BIỆN PHÁP ĐƠN GIẢN NHƯNG PHÒNG BỆNH HIỆU QUẢ

Mỗi bàn tay người mang tới hơn 4 triệu mầm bệnh. Chỉ một động tác rửa tay sạch đã làm giảm tới 35% khả năng lây truyền vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy làm tử vong hàng triệu người mỗi năm trên thế giới.

Ngày 25/7, Cục Y tế dự phòng Việt Nam cho biết, thời điểm 3 tháng hè này, số người mắc bệnh phải nhập viện không ngừng tăng, một phần trong số đó nhiễm bệnh từ thức ăn đường phố không vệ sinh, thói quen sử dụng thực phẩm không an toàn, chưa được nấu chín và thậm chí là từ việc không rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn, uống...

Những hành vi này càng làm tăng nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm đến tính mạng con người như tả, thương hàn, SARS, cúm A (H5N1)...

Theo Tổ chức Y tế thế giới, rửa tay được coi là liều vaccin tự chế, có tính khả thi và hiệu quả về chi phí cũng như có thể cứu sống hàng triệu người.

Từ đó, Cục Y tế dự phòng nhận định, các bệnh truyền nhiễm đã và đang diễn ra trong cộng đồng hoàn toàn có thể phòng ngừa được bằng cách giữ gìn vệ sinh, trong đó có rửa tay bằng xà phòng. Đây là giải pháp đã được các nhà khoa học chứng minh là có hiệu quả nhất, chi phí thấp và dễ thực hiện.

(Ảnh: Library.nhs.uk)

Theo đó, chỉ một động tác rửa tay sạch đã làm giảm tới 35% khả năng lây truyền vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy làm tử vong hàng triệu người mỗi năm trên thế giới. Việc rửa tay cũng có thể làm giảm rủi ro nhiễm khuẩn tiêu chảy tới 47%, nhiễm khuẩn đường hô hấp tới 19-45%.

Các nghiên cứu cho thấy, bàn tay của một người có thể mang tới 4,6 triệu mầm bệnh. Theo đó, vi khuẩn cư trú trên bàn tay (tập trung số lượng lớn ở kẽ tay và kẽ móng tay), đặc biệt, tụ cầu khuẩn thường xuyên có trên bề mặt da và trong niêm mạc mũi của người khỏe mạnh, loại vi khuẩn rất nguy hiểm này truyền nhiễm sang người khác qua tiếp xúc thông thường.

Nhiều người chỉ nhận thức vi khuẩn là các vết bẩn nhìn thấy bằng mắt thường. Trên thực tế, vi khuẩn luôn tồn tại trong không khí, trên các đồ vật, quần áo và đặc biệt có rất nhiều trên da bàn tay mà bằng mắt thường không thể nào nhìn thấy.

Các nhà khoa học chứng minh, trên 1cm² da của người bình thường chứa tới 40.000 vi khuẩn, trên da bàn tay thì số lượng vi khuẩn còn nhiều hơn, vì đôi tay thường xuyên tiếp xúc với đủ mọi vật trong cuộc sống.

Những hành vi quen thuộc của nhiều người như đưa tay dụi mắt, miệng, cầm nắm đồ vật bẩn nhưng không rửa tay sạch... vô tình làm "cầu nối" giúp những vi khách không mời dễ dàng vào cơ

thể, gây nhiều bệnh nguy hiểm. Các bệnh hay gặp như đau mắt, tiêu chảy, nhiễm trùng hô hấp cấp...thường mắc phải cũng chính là do thực hiện vệ sinh kém.

Kiều Minh