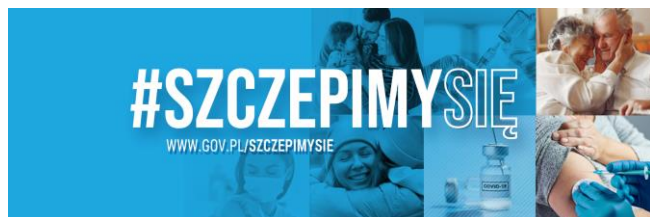


Higiena mycia rąk w czasie pandemii

Dokładnym i częstym myciem rąk, zapewniamy sobie najlepszą możliwą ochronę przed wieloma uciążliwymi i groźnymi chorobami. Ograniczymy także ryzyko zakażenia koronawirusem (SARS CoV 2). Regularne mycie dłoni i restrykcyjne podejście do zachowania higieny pozwoli zwiększyć bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich.

Warto również pamiętać o innych środkach ostrożności. Jeśli umycie rąk jest niemożliwe, unikajmy dotykania okolic twarzy - oczu, ust a w razie konieczności stosujmy środki odkażające na bazie alkoholu.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Skuteczne mycie rąk



Higiena w liczbach

- Na każdym centymetrze kwadratowym skóry dłoni może żyć nawet do 5 mln komórek bakterii.
- Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów.
- Wystarczy myć ręce przez kilkadziesiąt sekund, by oczyścić je z 90% bakterii.

CZY WIESZ ...

Czym jest mycie rąk?

Mycie rąk to czynność higieniczna polegająca usunięciu z powierzchni skóry dłoni i nadgarstków m.in. widocznych zanieczyszczeń, wirusów, bakterii w celu zapobiegania zakażeniom przenoszonym drogą kontaktową. Czynność ta jest wykonywana przy użyciu wody lub innego płynu, najczęściej z dodatkiem mydła.

Dlaczego mycie rąk jest ważne?

Na rękach oprócz fizjologicznej mikroflory skóry mogą znajdować się groźne drobnoustroje, które przedostały się na powierzchnię dłoni po zetknięciu z zanieczyszczoną powierzchnią. Mogą to być np. rotawirusy i norowirusy (odpowiedzialne za biegunki, grypę żołądkową), gronkowiec złocisty (powoduje zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe), jaja tasiemca i owsika.

W celu zwiększenia bezpieczeństwa, minimalizując ryzyko zarażenia lub infekcji, mycie rąk powinno trwać minimum 30 sekund.

Nadmierne czyszczenie rąk może jednak spowodować wysuszenie skóry dłoni. Dlatego należy pamiętać, by dodatkowo regularnie kremować ręce.

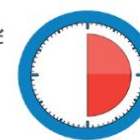
Co jest potrzebne przy myciu rąk?

Do mycia rąk niezbędne są:

- **mydło w płynie** (mydło w kostce pozostawione w mydelniczce może być wilgotne przez dłuższy czas co służy się namnażaniu bakterii);
- **ciepła woda**;
- **ręcznik papierowy lub materiałowy** (w przypadku ręczników materiałowych każda osoba powinna mieć swój, regularnie prany w wysokiej temp.).

Regularne i dokładne mycie rąk może znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowań na takie choroby jak: WZW typu A, grypę, zatrucie Salmonellą czy bakteryjne zapalenie jamy ustnej.

Skuteczne mycie rąk



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Profilaktyka

Częstotliwość mycia rąk zależy od naszej pracy, wykonywanych czynności i stylu życia. Należy jednak zachować szczególną ostrożność i dokładnie myć ręce w następujących sytuacjach:

- przed każdym kontaktem z żywnością i spożyciem posiłku;
- przed i po skorzystaniu z toalety;
- przed zabiegami kosmetycznymi;
- po kontakcie ze zwierzętami;
- Po kontakcie z i innymi osobami;
- po kontakcie z osobą chorą w domu lub w szpitalu;
- po kontakcie z bilonem lub banknotami;
- po wytarciu nosa, kichnięciu lub kaszlnięciu;
- po powrocie do domu;
- za każdym razem, kiedy są widoczne zabrudzenia.

Profilaktyka od najmłodszych lat
Mycie rąk zapobiega rozprzestrzenianiu się bakterii i wirusów oraz ogranicza zakażenie pasożytami.
Ucz dzieci regularnego mycia rąk od najmłodszych lat.