



Światowa Organizacja
Zdrowia

15 października
Światowy Dzień
Mycia Rąk



Światowy Dzień Mycia Rąk - święto obchodzone corocznie **15 października**, ustanowione przez ONZ w 2008 roku, jako akcja edukacyjna, której celem jest globalna edukacja na temat mycia rąk.

Na skórze rąk są dwie warstwy mikroflory:

- o pierwsza jest właściwą fizjologiczną florą, która z człowiekiem jest na stałe i ona właśnie zapewnia nam prawidłowe funkcjonowanie skóry;
- o drugą grupą jest mikroflora, którą nabywamy poprzez kontakt ze środowiskiem, jest ona dla nas "obca", a znajdujące się w jej składzie drobnoustroje są chorobotwórcze.

Każdy centymetr kwadratowy skóry człowieka może pomieścić tysiące, a nawet miliony drobnoustrojów. Szacuje się, że na skórze rąk, na 1cm² jest ich od 40 tysięcy do prawie 5 milionów. Na co dzień dotykamy wszystko i wszędzie: klamki, poręcze, banknoty, bankomaty, terminale do kart kredytowych, długopisy, telefony, klawiatury, myszki, przyciski w windzie, poręcze w autobusie i tramwaju, pieniądze, koszyki sklepowe, zwierzęta i wiele innych rzeczy i powierzchni. To właśnie na tych powierzchniach roi się od bakterii. Drobnoustroje te (m.in. rotawirusy, norowirusy, enterowirusy, salmonelle, gronkowce, pałeczki jelitowe – m.in. Escherichia coli) posiadają dwie wspólne cechy - są niewidoczne "gołym okiem" i łatwo się przenoszą z jednej części ciała na inną, np. z rąk do ust, prowadząc do wirusowych i bakteryjnych zakażeń jelitowych, śluzówki jamy ustnej, a także do zatruc pokarmowych, wirusowego zapalenia wątroby typu A (żółtaczką pokarmową), zakażenia owsikami.

Wykształcenie nawyku mycia rąk (z użyciem mydła) przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety może ocalić więcej istnień ludzkich niż jakakolwiek szczepionka.

Badania ujawniły, że aż 70% ludzi nie myje rąk po skorzystaniu z toalety a 95% nie myje ich prawidłowo.

Te kilkadziesiąt sekund z wodą i mydłem to nasza pierwsza obrona nie tylko przed zarażeniem koronawirusem, lecz też innymi chorobami. Jednak, aby mycie rąk dało efekty, trzeba to robić dobrze. Dla wszystkich, którzy chcą sprawdzić swoją technikę, i dla tych, którzy nie są pewni, czy robią to dobrze - instrukcja mycia rąk.

Jak myć ręce?

Myj ręce przez 40 - 60 sekund

Według wytycznych WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) ta czynność powinna trwać około minuty. Tyle czasu potrzeba, aby drobnoustroje i wirusy zostały dokładnie spłukane.

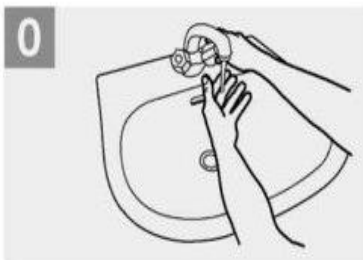
30 sekund to absolutne minimum, które powinniśmy poświęcić na higienę dłoni. Dzieci w przedszkolu śpiewają w tym czasie dwa razy "Sto lat". Internauci policzyli, że nucenie pod nosem dwa razy fragmentu piosenki Beaty Kozidrak: "Jesteś sterem, białym żołnierzem, nosisz spodnie, więc walcz. Jesteś żaglem, szalonym wiatrem, Twoja siła to skarb", też zajmuje w sumie 30 sekund.

Kiedy koniecznie powinniśmy myć ręce?

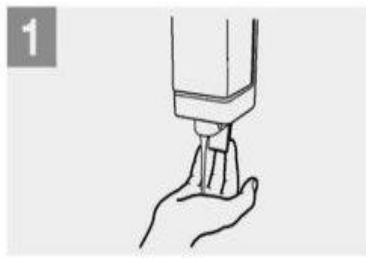
- po powrocie do domu,
- przed każdym posiłkiem,
- po wyjściu z toalety (publicznej i tej w domu),
- po kontakcie ze zwierzętami,
- po kaszlu, kichaniu i czyszczeniu nosa,
- po wykonaniu prac porządkowych.

Wysuszmy ręce. Mycie usuwa bakterie, ale dopiero właściwe suszenie zmniejsza liczbę mikroskopijnych bakterii, które pozostają na dłoniach. Bakterie rozmnażają się w ciepłym i wilgotnym środowisku, dlatego lepiej nie korzystać z popularnych suszarek elektrycznych, które są niehigieniczne i nieefektywne. Przede wszystkim poprzez podgrzanie skóry powodują powstanie idealnego ciepłego środowiska do rozwoju bakterii. Co więcej, pobierają i wydychają powietrze z toalety.

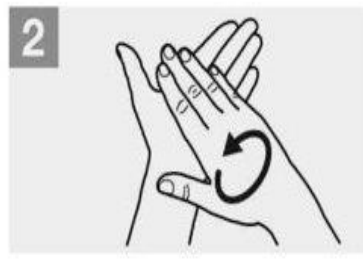
Początkowo mycie może wydawać się długie i żmudne, ale z każdym kolejnym razem będzie stawało się czymś naturalnym. Dlatego tak ważne jest, aby od początku robić to dokładnie, aż skuteczna higiena rąk stanie się naszym nawykiem.



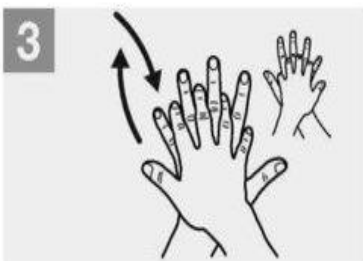
Zmocz ręce



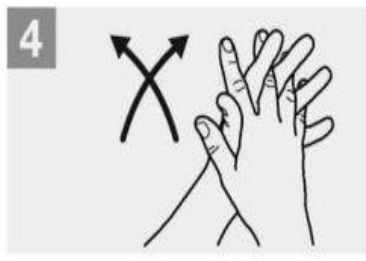
Nabierz mydło na ręce



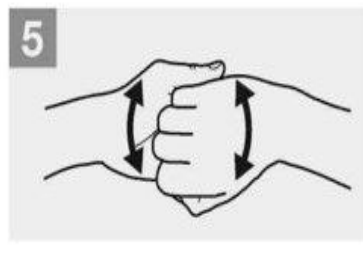
Myj ręce ocierając dłoń o dłoń



Prawą dłonią myj lewą dłoń między palcami, po stronie grzbietowej i odwrotnie



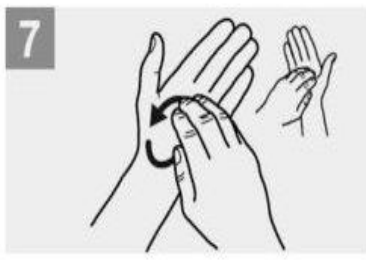
Myj dłoń o dłoń między palcami, stroną wewnętrzną dłoni



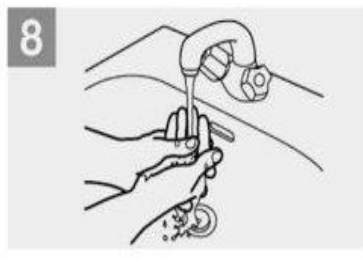
Zegnij palce i ruchami przeciwnymi myj dłonie



Myj kciuk lewej dłoni, prawą dłonią ruchami rotacyjnymi i odwrotnie



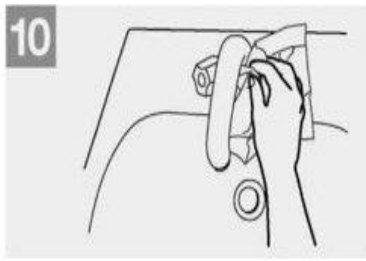
Myj wewnętrzną stronę dłoni palcami drugiej dłoni ruchami okrężnymi i odwrotnie



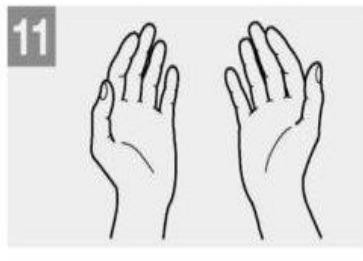
Oplucz ręce pod wodą



Wytrzyj dłonie jednorazowym ręcznikiem papierowym



Zakręć kran używając ręcznika papierowego



Twoje ręce są teraz czyste