



Tydzień Higieny Rąk !

#latozsanepidem

Obchodzony 5 maja Światowy Dzień Higieny Rąk został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia i jest skierowany przede wszystkim do podmiotów medycznych. Jego celem jest podniesienie standardów i praktyki w zakresie higieny rąk oraz uświadomienie Nam, że higiena rąk stanowi podstawowy środek ograniczający rozprzestrzenianie się zakażeń !

Ogłoszona przez WHO pandemia koronawirusa powinna skłonić nas wszystkich do skrupulatnego zachowania zasad higieny i udowodniła, jak ważne jest mycie rąk ! Bardzo ważna jest technika mycia rąk i czas, jaki powinniśmy przeznaczyć na tę czynność. Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) najlepszym sposobem na zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób jest mycie rąk wodą z mydłem. Należy jednak pamiętać o starannym myciu całych dłoni, nie zapominając o opuszkach i kciuku, przestrzeniach między palcami oraz nadgarstkach.

Dlaczego trzeba myć ręce?

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund,
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą,
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni,
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie,
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków,
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

