

CZY WIESZ, ŻE...



...pierwsze informacje dotyczące wytwarzania mydła pochodzą z **Babilonii z ok. 2800 r. p.n.e.** Używano go głównie do czyszczenia włókien i prania ubrań.

Regularne mycie rąk to:

- **21% mniej** chorób układu oddechowego, np. przeziębień
- **31% mniej** infekcji powodujących biegunki
- **58% mniej** biegunek u osób z osłabionym systemem odpornościowym

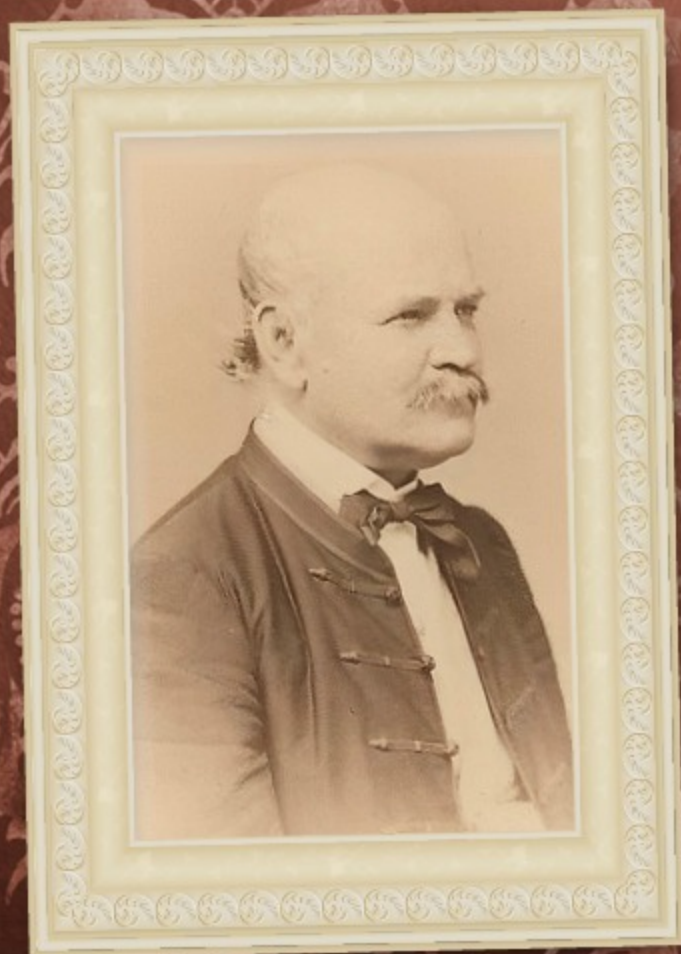


CZY WIESZ, ŻE...



...mydło w płynie zostało opatentowane **w 1865 r.** przez Williama Shepparda, ale dopiero **od lat 80. XX wieku** było produkowane masowo.

Historia higieny



Ignaz
Semmelweis



Florence
Nightingale



Joseph
Lister

Czyste ręce - zdrowy pracownik

- **zapewnij wszystkim pracownikom dostęp do umywalek**
– zwłaszcza w łazience i miejscach przygotowywania/spożywania posiłków
- **zapewnij wodę, mydło i ręczniki**
- tam, gdzie nie ma dostępu do wody i mydła – **umieść dozowniki** ze środkiem dezynfekującym
- **regularnie czyść** często dotykane powierzchnie – blaty, poręcze, klamki



Historia higieny

POLSKI ZWIĄZEK PRZECIWGRUŻLICZY
WARSZAWA, UL. CHOCIMSKA 24.

Jak żyć należy, ażeby ustrzec się gruźlicy.

Przykazania:

1. Słońce tępi gruźlicę więc chroń wiek dziecięcy, I daj światła i słońca dzieciom jaknajwięcej.
2. Ze twe ręce gruźlicę przenieść mogą skrycie, Uważaj przez dzień cały na częste ich mycie.
3. Gruźlica się rozwija zawsze wśród zaduchu, Więc czy śpisz, czy pracujesz otwórz okno druhu.
4. Jama ustna zarazków mieści w sobie roje, Więc przy myciu czyść zęby i myj usta swoje.
5. Pij mleko gotowane, nie prosto od krowy, Bo zarazek w niem bywa często chorobowy.
6. Zadużo jeść niezdrowo, zamało niezdrowo, Więc zastosuj w jedzeniu miareczkę środkową.
7. Wódeczka, piwko, wino — to trzy twoje wrogi, Więc, gdy się z nimi spotkasz, zbieraj za pas nogi.
8. Nie wstydz się! masz dość wody! a więc rusz się leniu, I płucz usta, nim zjesz co, płucz je po jedzeniu.
9. Zmieniaj często swą pościel i bieliznę swoją, Bo zarazki gruźlicy czystości się boją.
10. Gruźlica się w brud wkrada zawsze pokryjomu, Więc uważaj na czystość mieszkania i domu.
11. Obmyć twarz parę razy na dzień, to zamało, Trzeba choć raz na tydzień obmyć całe ciało.
12. Przed spaniem wypłucz usta, zmyj brud z swego ciała, Bo rzecz to nader ważna, choć napozór mała.
13. Pył uliczny roznosi zarazki gruźlicy, Więc ustami oddychać strzeż się na ulicy.
14. Masz mieć własne naczynia, widelce i noże, Bo cudze gruźlicą zarazić cię może.
15. Gruźlica na plecuchów wyciąga swe macki, Więc, gdy spocznieś po pracy, masz użyć przechadzki.
16. Nie szcędź grosza, gdyś chory, na cóż jeszcze czekasz? Gdy gruźlica w początkach zniszczy ci ją lekarz.
17. Słońce, czystość, powietrze, oto twa tężyzna, A z zdrowych jeno ludzi cieszy się Ojczyzna.
18. Polska zdrową być musi, zdrowe ma mieć lica, A gorzej niżli wojna, niszczy ją gruźlica.

BIUREK „SPÓRZĄCZKA”, TEL. 26-26-90

DUR BRZUSZNY CHOROBA BRUDNYCH RĄK



MYJ OWOCE



UZYWAJ WODY Z CZYSTEJ
STUDNI



W LECIE I JEŚNI NARATWIJ
ZACHOROWAĆ



ZADAJ CZYSTEGO NACZYNIA



TĘP MUCHY



szczeni
ochronne

NAJKUTECZNIEJSZA OCHRONA
PRZED DUREM



NIE DOTYKAJ ZYWNOSCI RĘKAMI — CHRON JĄ PRZED MUCHAMI I KURZEM

Ministerstwo
Zdrowia



CZY WIESZ, ŻE...



...najwięcej bakterii masz **na opuszkach palców i pod paznokciami**. Mycie wnętrza dłoni nie wystarczy!

Jeśli nie masz wody z mydłem, używaj poprawnie **żelu do dezynfekcji**

- Nałóż żel na dłoń – sprawdź na etykiecie, jaka jest **właściwa ilość**
- Pokryj żelem powierzchnie **obu rąk**
- Pocieraż ręce i palce, aż wyschną – **około 20 sekund**
- Nie spłukuj i nie wycieraj żelu **przed wyschnięciem** – to osłabi jego działanie



Myj ręce

i naucz tego dzieci

- ucz dzieci zasady 5 kroków - **zamocz, spień, szoruj, sptucz i wysusz**
- wymyślcie wspólnie **piosenkę lub grę** o myciu rąk
- **dawaj przykład** - pokazuj dzieciom, że mycie rąk jest nawykiem
- **często przypominaj** o myciu rąk
- **motywuj do mycia rąk** nie tylko w domu, ale też w szkole, przedszkolu czy na placu zabaw



CZY WIESZ, ŻE...



...chusteczki nawilżane usuwają tylko widoczny brud
– nie likwidują **bakterii i wirusów.**

CZY WIESZ, ŻE...



...używanie środków do dezynfekcji rąk w amerykańskich szkołach zmniejszyło liczbę nieobecności chorobowych wśród uczniów o **ok. 20%**.