

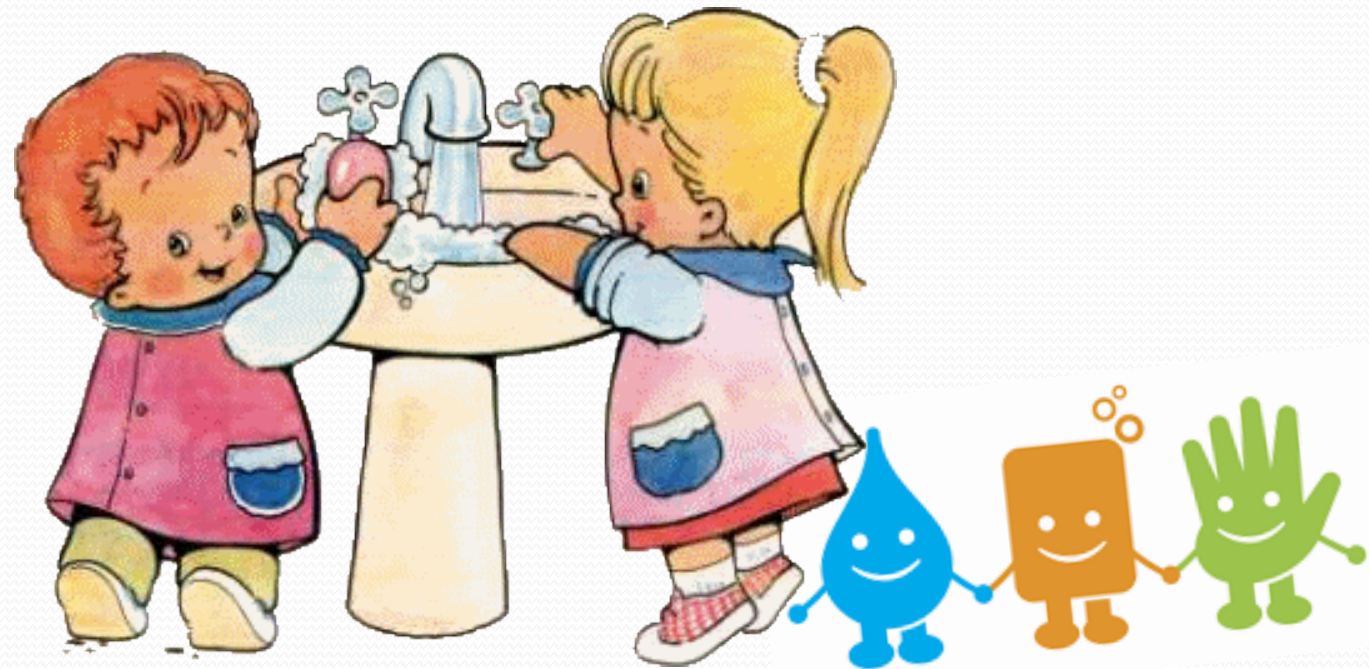
Higiena rąk

Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni

Klaudia Zbieranek

Co to jest „higiena rąk”

Higiena rąk to dbanie o ręce, a szczególnie dbanie o całą powierzchnię dłoni.



Po co czyste ręce?

Mycie rąk pozwala nam nie roznosić drobnoustrojów (bakterie i wirusy) znajdujących się na naszych dłoniach i nadgarstkach.



Kiedy myć ręce?

- Po kaszlu i kichaniu !!!
- Przed przygotowaniem, w trakcie przygotowania i po przygotowaniu posiłku,
- Przed i po każdym posiłkiem !!!
- Po powrocie ze szkoły, sklepu, spaceru, podwórka,
- Po wyjściu z toalety,
- Po zabawie,
- Po odwiedzeniu chorej osoby,
- Po kontakcie ze zwierzętami,
- Po przywitaniu się z kilkoma osobami,
- Po każdorazowym dotknięciu pieniędzy,
- Za każdym razem, kiedy są brudne !!!
- Ręce powinno się myć kilkanaście razy dziennie !!!



Co jest potrzebne przy myciu rąk?

- **Mydło w płynie** (najlepiej stosować mydło w płynie, ponieważ mydło w kostce pozostawione w mydelniczce wciąż jest wilgotne, a to służy namnażaniu bakterii),
- **Ciepła woda** (ciepła woda niszczy bakterie),
- **Ręcznik papierowy lub materiałowy** (każdy posiada swój ręcznik),



Jak prawidłowo myć ręce?



1

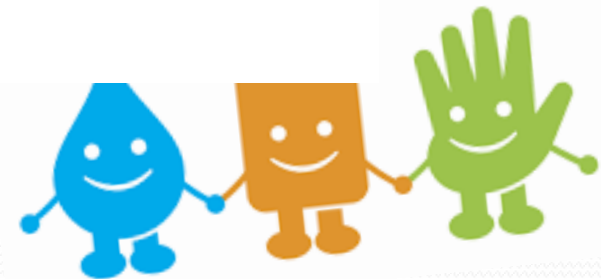
Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



Jak prawidłowo myć ręce?



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



Jak prawidłowo myć ręce?



3

Spleć palce
i namydl je.

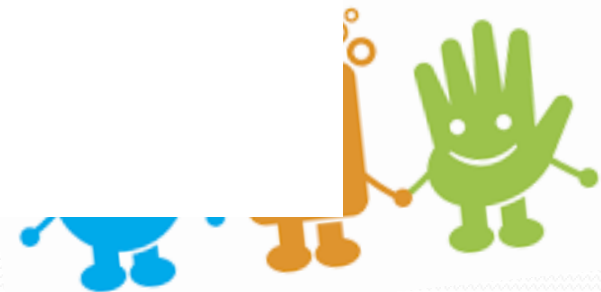


Jak prawidłowo myć ręce?



4

**Namydl kciuk
jednej dłoni
drugą ręką
i na przemian.**



Jak prawidłowo myć ręce?



5

**Namydl wierzch
jednej dłoni
wnętrzem drugiej
dłoni i na przemian.**

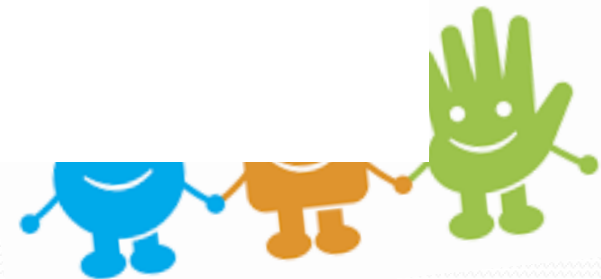


Jak prawidłowo myć ręce?



6

Namydl obydwie nadgarstki.



Jak prawidłowo myć ręce?



7 Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Czas mycia rąk



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



30 sekund trwa tyle, co
zaśpiewanie piosenki
„Wlazł kotek na płótek”



Dlaczego warto myć ręce?



Myj ręce, ponieważ



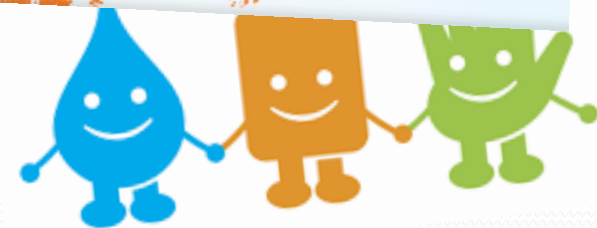
Jest nas
5 mln

- Na Twoim smartfonie jest więcej bakterii niż na desce sedesowej,
- Na dłoniach jest ich nawet **5 milionów bakterii** w każdym cm²,
- W ciągu zaledwie **15 sekund** mycia rąk wodą z mydłem redukujemy liczbę bakterii o około **90 proc.**



Dlaczego warto myć ręce?

- Brudne ręce są źródłem chorób tj.
 - zapalenie wątroby typu A,
 - zatrucie Salmonellą,
 - zapalenie jamy ustnej,
 - biegunka,
 - grypa żołądkowa.



Co można zrobić, by uchronić się przed drobnoustrojami?

**Regularne i dokładne mycie rąk
może znacznie zmniejszyć
ryzyko zachorowania
na wcześniej wymienione choroby !!!**

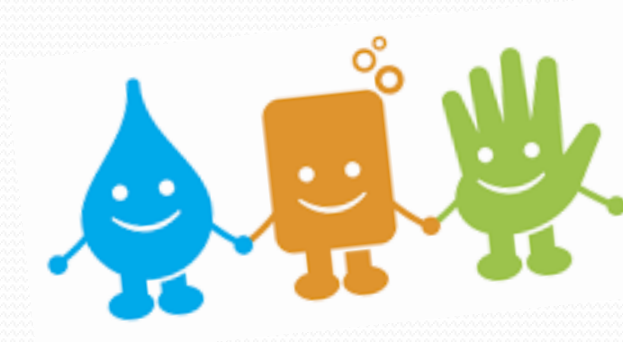


Czy częste mycie skraca życie?

Należy pamiętać, że do wszystkiego podchodzi się z umiarem.

Nadmierne czyszczenie rąk może spowodować, że skóra będzie wysuszona.

Dlatego należy pamiętać, by **regularnie kremować ręce** (np. po wieczornej kąpieli).



Podsumowanie

Najczęściej poruszamy dłońmi.

W ten sposób możemy złapać lub przenosić drobnoustroje (bakterie i wirusy).

Dlatego tak ważne jest, by nasze dłonie były czyste.

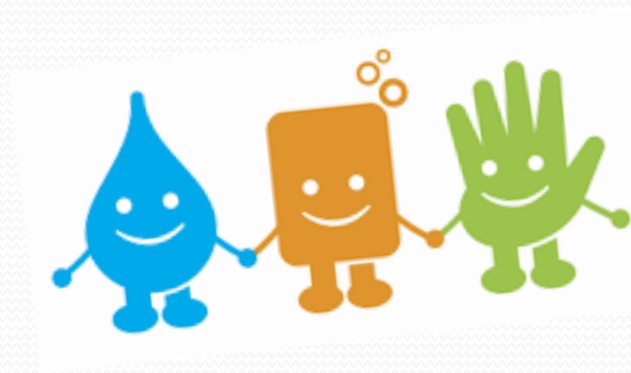
Mycie rąk to najlepszy i najszybszy sposób na usunięcie drobnoustrojów z rąk i zapobiega ich przenoszeniu.

Pamiętaj, by często myć dłonie i ręce!!!



Pamiętaj !!!

„Mydło, mydło, ręcznik, ciepła woda,
Tak się zaczyna ciekawa przygoda,
Myję ręczki, bo wiem dobrze o tym,
Kto ich nie myje, ten ma kłopoty !”





ŚWIATOWY DZIEŃ MYCIA RĄK
15 PAŹDZIERNIKA

