

CZYSSTE RĘCE zdrowia więcej



**Czyste ręce to punkt wyjścia do zdrowia
każdego z nas.**

**- Utrzymanie czystości rąk powinno być
priorytetem każdego człowieka.**

**- Higiena rąk wielu osobom wydaje się
czymś oczywistym i nie trzeba im o tym
przypominać.**

**To bardzo dobra wiadomość. Dbając
o własną higienę, dbamy o siebie
nawzajem.**





Ile razy w ciągu dnia powinno się myć dłonie?

Czy jest jednoznaczna odpowiedź?

Częstotliwość mycia rąk zależy od naszej pracy, wykonywanych czynności i stylu życia. Przykładowo, pracownik gastronomii lub stoiska spożywczego będzie myć dłonie częściej niż np. pracownik biurowy.

- Mimo wszystko, można określić kilka podstawowych sytuacji, w których higiena rąk powinna być zachowana szczególnie.

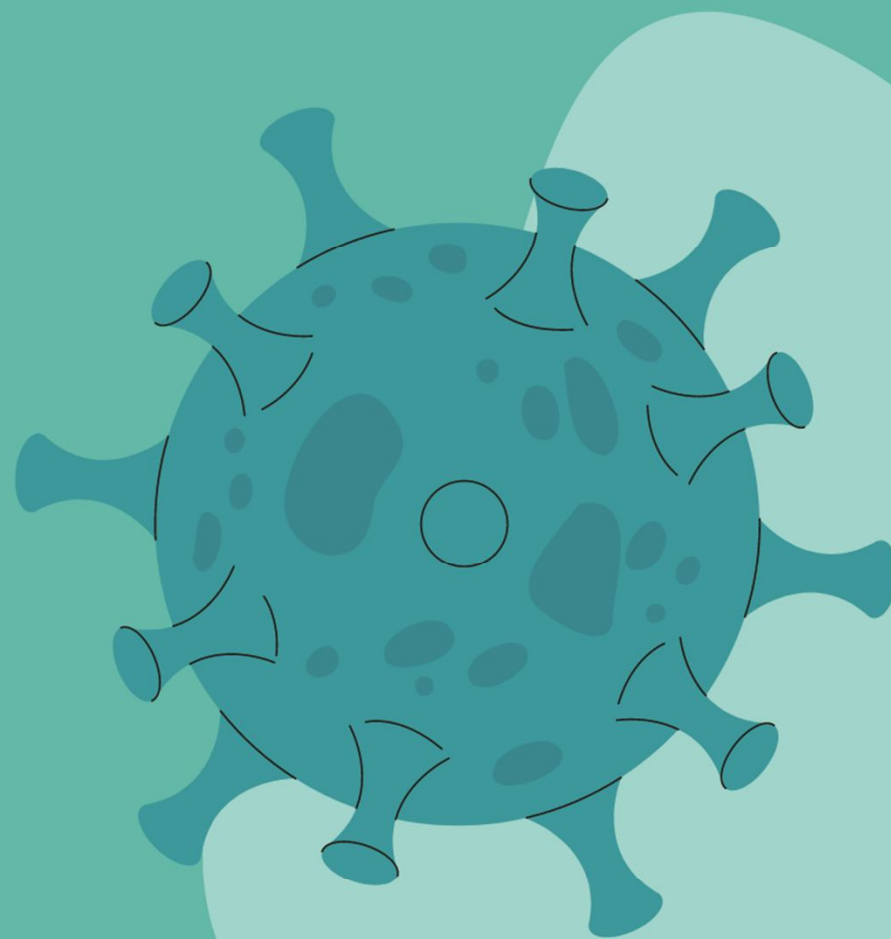


Wyrabiając prawidłowe nawyki, zapewniamy sobie i naszym bliskim ochronę przed wieloma chorobami.

Jednocześnie zwracajmy uwagę na to, aby nie tylko często i dokładnie myć ręce, ale również unikać kontaktu brudnych dłoni z ustami, nosem, oczami i żywnością.



Ograniczając kontakt zanieczyszczonej skóry z błonami śluzowymi i łącząc to z dokładnym i częstym myciem rąk, zapewniamy sobie ochronę przed wieloma uciążliwymi i groźnymi chorobami.



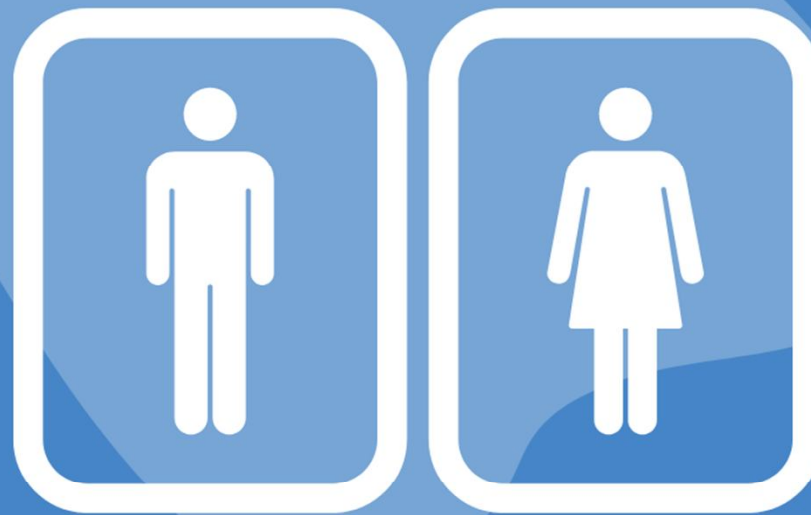
Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:

Po powrocie do domu.

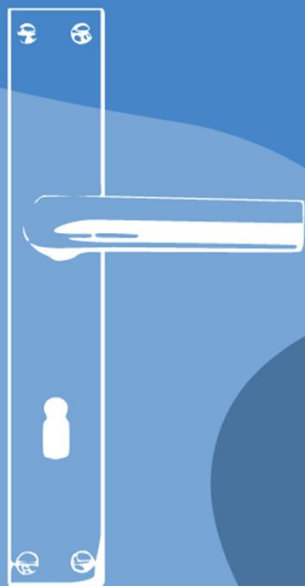


Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:

Po wyjściu z toalety.
Możesz i powinieneś
umyć ręce również
przed skorzystaniem
z niej.



Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:



Zawsze, gdy korzystałaś ze wspólnego telefonu, smartfona, dotykałaś klamek.

Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:

Przed kontaktem
z żywnością
i jej obróbką.



Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:

Przed spożywaniem
posiłków.



Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:

Po głaskaniu psa, kota
i bezpośrednim
kontakcie ze zwierzętami
domowymi.



Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:

Przed wykonywaniem
zabiegów kosmetycznych
innej osobie lub sobie,
co świadczy
o odpowiedzialności
i profesjonalizmie.



Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:



Przed wykonywaniem podstawowych czynności pielęgnacyjnych małemu dziecku, zmianą pieluszki, myciem dziecka, karmieniem, zabawą i braniem go na ręce.

Koniecznie pamiętaj o umyciu rąk:

Opiekując się inną osobą:
chorą, starszą,
niepełnosprawną.



CZYSSTE RĘCE zdrowia więcej

