

Mycie rąk

Dlaczego powinniśmy myć ręce?

Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń. Przede wszystkim pozwala usunąć z powierzchni rąk m.in. bakterie, wirusy czy grzyby odpowiadające za cały szereg groźnych chorób.



Kiedy myć ręce?

- 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

Statystyki

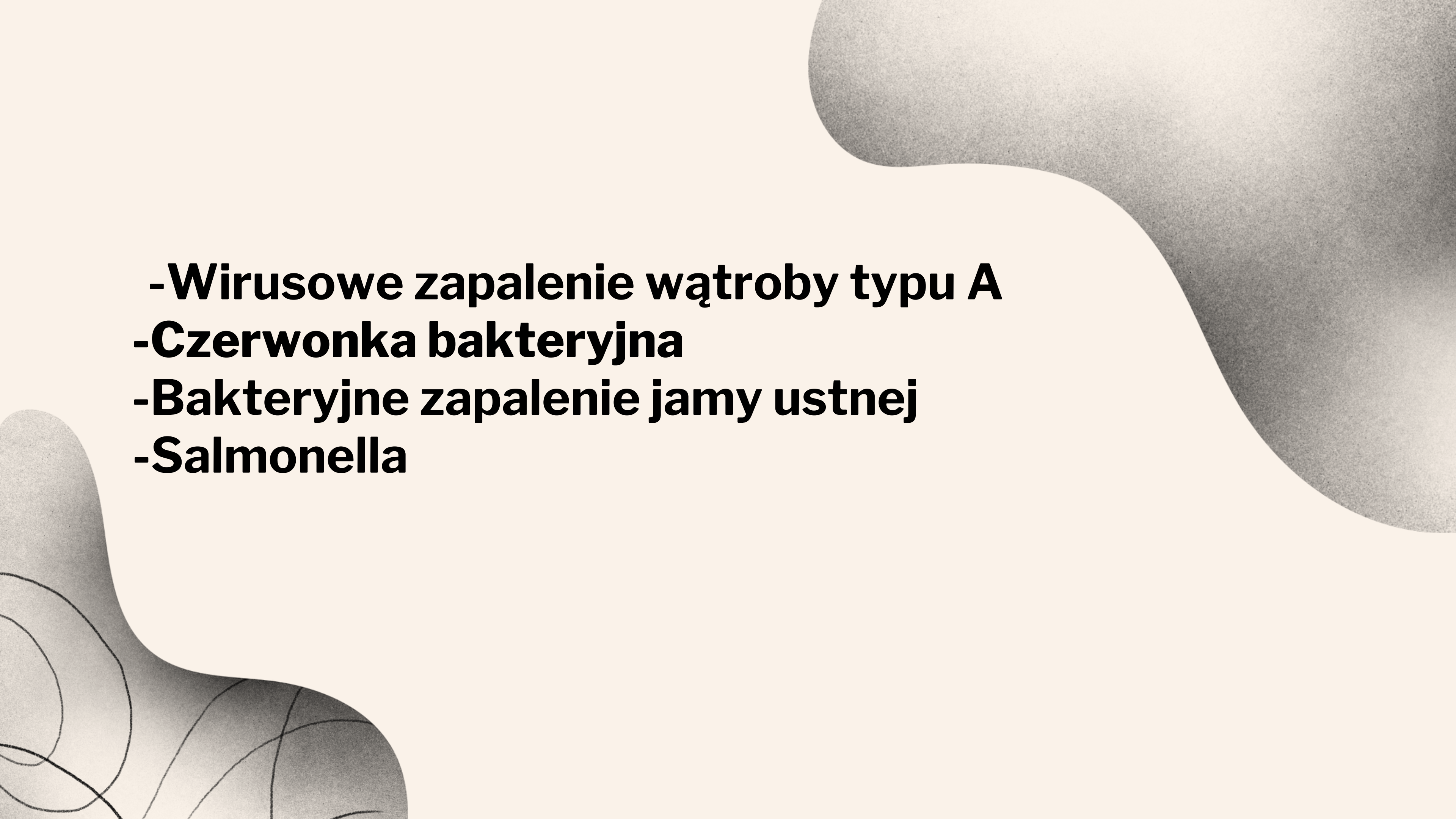
Szacuje się, że co ósmy Polak nie myje rąk przed jedzeniem, a co piąty nie robi tego po powrocie do domu. Najbardziej przerażający jest jednak fakt, że co drugi mężczyzna i co czwarta kobieta w Polsce nie myją rąk po wyjściu z toalety.



CHOROBA BRUDNYCH RAŃ

Choroba brudnych rąk to nic innego jak schorzenia, które przenoszone są głównie drogą pokarmową. Dotyczą one całego społeczeństwa, w tym głównie małych dzieci, które poznają świat poprzez wkładanie różnych przedmiotów oraz rąk do buzi. Przestrzeganie więc odpowiedniej higieny osobistej oraz znajomość i świadomość kilku podstawowych zasad mycia rąk, może skutecznie chronić lub znacząco zmniejszyć ryzyko występowania choroby brudnych rąk.

Przykłady chorób brudnych rąk

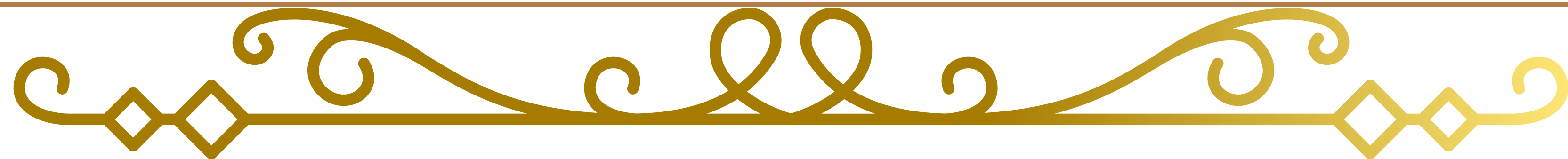
- 
- Wirusowe zapalenie wątroby typu A**
 - Czerwotka bakteryjna**
 - Bakteryjne zapalenie jamy ustnej**
 - Salmonella**



Jak zapobiegać chorobie brudnych rąk



- Edukacja dzieci na ten temat
- Częste i dokładne mycie rąk
- Stosowanie środków antybakteryjnych
- Dokładne mycie warzyw i owoców
- Wzmoczona higiena podczas przeziębienia czy choroby



Technika mycia rąk





1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydl kciuk
jednej dłoni
drugą ręką
i na przemian.



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

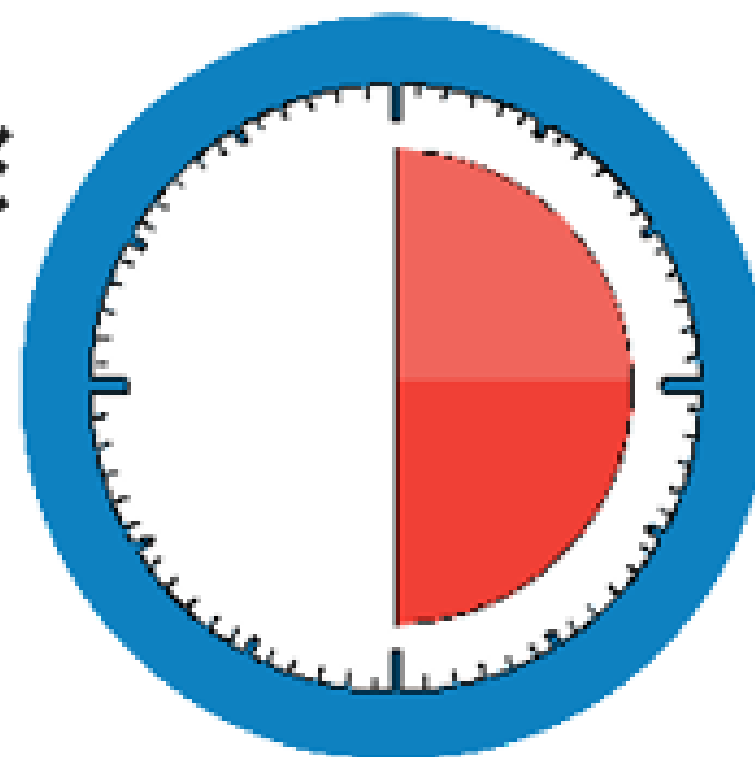


6 Namydl obydwie
nadgarstki.



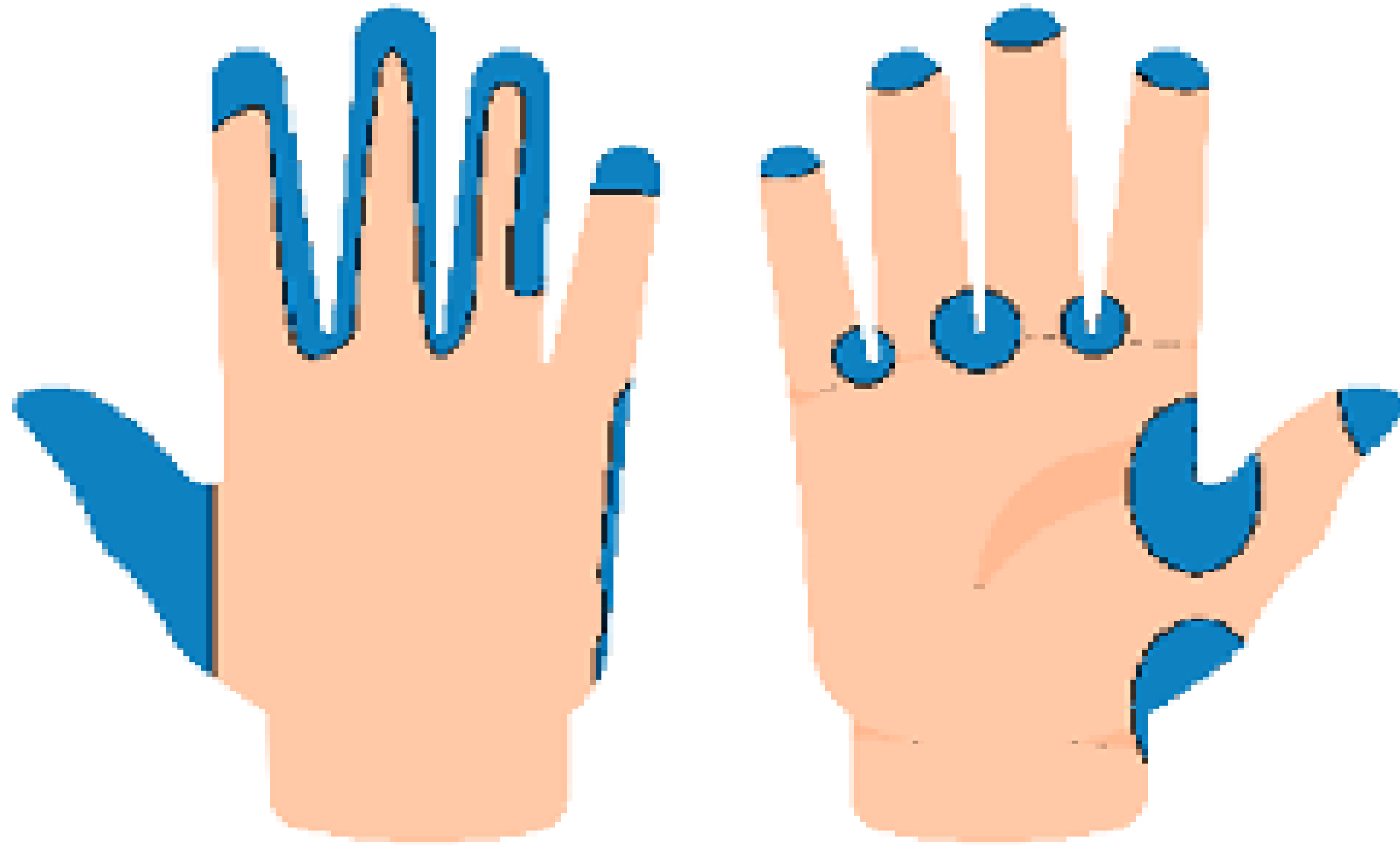
7

**Splucz starannie
dłonie, żeby usunąć
mydło. Wysusz je
starannie.**



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Ciekawostka

**15.11 obchodzimy
Światowy Dzień Mycia Rąk**



Dziękuję!

Jan Szpetulski 8e