

# 15 października to Światowy Dzień Mycia Rąk. Czy Twoje na pewno są czyste?

## Choroby z poręczy autobusu

Warto odpowiedzieć na pytanie, po co tak dokładnie dbać o higienę rąk. Możemy nie zdawać sobie sprawy z tego, że każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. Mycie pozwala usunąć z powierzchni rąk bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty odpowiadające za cały szereg groźnych chorób, jak choćby salmonellę, gronkowca czy grypę. Do „chorób brudnych rąk” zalicza się także biegunki i zatrucia pokarmowe, czerwonkę czy wirusowe zapalenie wątroby typu A. Zaniedbywanie tej czynności może prowadzić do zakażeń dróg oddechowych, skóry i przewodu pokarmowego. Aż 4 na 5 infekcji jest przenoszonych za pomocą rąk.

## Zmyj zarazki z rąk!

Nie możemy całkowicie pozbyć się zarazków, ale zminimalizować ich przenoszenie owszem.

Jak to zrobić?

- Używając jednorazowych chusteczek do wytarcia nosa (jedna chusteczka powinna być użyta tylko raz!).
- Zastaniając usta zgięciem łokcia, a nie dłonią, gdy kaszлемy lub kichamy.
- Regularnie czyszcząc biurko, klawiaturę komputera i telefon.
- Unikając dotykania ust i oczu palcami, bo to najłatwiejsza droga przenoszenia zarazków.
- **Często myjąc i wycierając ręce!**



Kiedy powinniśmy myć ręce?

- Zaraz po przyjściu do szkoły.
- Po skorzystaniu z toalety.
- Po zabawie na podwórku.
- Po zabawie ze zwierzętami.
- Po kontakcie z przedmiotami, których dotykały też inne osoby.
- Przed każdym posiłkiem i przed przygotowaniem jedzenia.
- Po wytarciu nosa, kichnięciu lub kaszlnięciu.
- Po powrocie do domu.
- Po odwiedzeniu osoby chorej.
- Zawsze, gdy widać, że ręce są brudne.

## Jak myć ręce?

Przede wszystkim trzeba pamiętać, żeby w ogóle to robić! Według badań przeprowadzonych przez prof. Marzenę Bartoszewicz, szefową Katedry i Zakładu Biologii Farmaceutycznej i Parazytologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, choć prawie 100%

ankietowanych osób deklaruje mycie dłoni po wyjściu z toalety, w rzeczywistości robi to tylko 67% kobiet i 37% mężczyzn. Gdy już to robimy, to zwykle za krótko. Średnio myjemy ręce ok. 5 sekund, a powinno nam to zająć 40-60 s. Warto pamiętać też o podstawowych zasadach:

- Rozpoczynamy od zmoczenia rąk wodą.
- Nabieramy tyle mydła, aby pokryło całą powierzchnię dłoni.
- Dokładnie rozprowadzamy mydło po powierzchni, pocierając o siebie rozprostowane dłonie.
- Pamiętamy o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków.
- Na koniec dokładnie płuczemy ręce wodą i wycieramy ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.

Myjąc ręce w miejscu publicznym, starajmy się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia – mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc, można posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

Chcąc mieć dobrze umyte dłonie, nie popełniamy najczęstszych błędów. Wśród nich jest mycie rąk tylko za pomocą wody – w ten sposób nie usuniemy z ich powierzchni tłuszczu i brudu, tym bardziej, jeśli jest to woda zimna (taka wręcz utrudnia oczyszczenie rąk). Najlepiej myć ręce ciepłą wodą z mydłem. Jeżeli nie mamy do tego warunków, można użyć specjalnych preparatów dezynfekujących. Istotne jest też suszenie rąk, bo wilgotne dłonie są siedliskiem drobnoustrojów. Często przed myciem nie zdejmujemy pierścionków, bransoletek i zegarków, a pod biżuterią znajdują się zarazki i brud.

## **Mydło wszystko umyje...**

Dorośli nie zawsze dobrze myją ręce, część z nich nie robi tego w ogóle. Co więc zrobić, żeby najmłodszy o tym pamiętał?

Zacząć można od instrukcji, którą zamieszczamy poniżej – warto ją wydrukować i na jej podstawie wspólnie nauczyć się prawidłowo myć ręce.

# Jak skutecznie myć ręce?



**SPŁUCZ DŁONIE WODĄ**



**UŻYJ MYDŁA**



**POCIERAJ DŁONIE  
O SIEBIE ICH  
WEWNĘTRZNĄ STRONĄ**



**UMYJ PRZESTRZEŃ  
POMIĘDZY PALCAMI**



**NIE ZAPOMNIJ  
O KCIUKACH**



**NAMYDL WIERZCH JEDNEJ  
DŁONI WNĘTRZEM  
DRUGIEJ I NA PRZEMIAN**



**SKONCENTRUJ SIĘ NA  
NADGARSTKACH (WCZEŚNIEJ  
ZDEJMIJ BIŻUTERIĘ)**



**DOKŁADNIE OSUSZ  
DŁONIE RECZNIKIEM**



**UŻYJ  
JEDNORAZOWEGO  
RECZNIKA DO  
ZAKRĘCENIA KRAJU**



**TWOJE RĘCE  
SĄ CZYSTE!**

Najważniejsze, żeby dziecko dostało przykład z naszej strony. Jeżeli zobaczy, że chętnie myjemy ręce – również będzie to robić. Zwracajmy też uwagę na to, że przed i po jedzeniu, przed wyjściem i po powrocie do domu, wychodząc z toalety, zawsze myjemy ręce. Dzieci lubią naśladować dorosłych i w ten sposób można zachęcić dziecko do mycia rąk. Możemy zaopatrzyć się w specjalne akcesoria dla dzieci. Kolorowe butelki lub mydełka o różnych kształtach i kolorach spodoba się najmłodszym. Fajnym pomysłem są dozowniki do mydła, które po podłożeniu ręki wypuszczają pianę – taka forma mycia rąk może też być interesująca dla małego dziecka. Gdy dzieci mają naprawdę brudne ręce, np. po zabawie na dworze czy malowaniu farbami, można pobawić się w „niedotykanie” – wszyscy uczestnicy zabawy podnoszą ręce do góry i mogą je opuścić dopiero, gdy będą zupełnie czyste. Ciekawa jest też zabawa w eksperyment, który ma pokazać dziecku, jak bakterie znikają z rąk po ich umyciu. Wystarczy namydlone ręce posypać kolorowym proszkiem, np. słodką papryką, mówiąc, że tak pod mikroskopem wyglądają bakterie, a potem zachęcić dziecko do ich zmycia, żeby zobaczyło, jak łatwo się ich pozbyć. Czytając książeczki lub oglądając filmy, można wykorzystać przygody ich bohaterów do rozpoczęcia rozmowy o zarazkach i brudzie oraz ich konsekwencjach.

Według wytycznych WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) ta czynność powinna trwać około minuty. Tyle czasu potrzeba, aby mikroustroje i wirusy zostały dokładnie spłukane. A 30 sekund to absolutne minimum, które powinniśmy poświęcić na higienę dłoni. Dzieci w przedszkolu śpiewają w tym czasie dwa razy "Sto lat", albo "Happy Birthday" i tak mierzą czas.