

# Mycie rąk 2020.

## Tu liczy się technika i precyzja!

### Światowy Dzień Higieny Rąk

Te kilkadziesiąt sekund z wodą i mydłem to nasza pierwsza obrona nie tylko przed zarażeniem koronawirusem, lecz też innymi chorobami. Jednak, aby mycie rąk dało efekty, trzeba to robić dobrze. Dla wszystkich, którzy chcą sprawdzić swoją technikę, i dla tych, którzy nie są pewni, czy robią to dobrze - instrukcja mycia rąk.

#### **15 PAŹDZIERNIKA – ŚWIATOWY DZIEŃ MYCIA RĄK**



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.

**Na 1 cm<sup>2</sup> naszych dłoni może znajdować się nawet 5 milionów bakterii. Według badań tylko 50% mężczyzn i 75% kobiet myje ręce po opuszczeniu toalety. Tymczasem – jak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), niemal 70% zakażeń i zatruc to efekt brudnych rąk!**

**Dlatego 15 października jest ustanowionym przez ONZ Światowym Dniem Mycia Rąk.**

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Michigan wykazały, że aż 95% ludzi nie myje rąk pod bieżącą wodą wystarczająco długo – średni czas to 6 sekund. Tymczasem mycie rąk wodą z mydłem przez 15 sekund redukuje liczbę bakterii już o około 90%, natomiast kolejne 15 sekund usuwa całkowicie drobnoustroje, które mogą być przyczyną chorób.

Częste mycie rąk jest w stanie zmniejszyć liczbę zachorowań dzieci na przykład na biegunkę (druga co do częstości przyczyna śmierci u dzieci do 5. roku życia) o połowę, a na zapalenie płuc (najczęstsza przyczyna śmierci u małych dzieci) – o 25%.

Badania wykazały, że ponad 40% przypadków zachorowań na biegunkę u dzieci w wieku szkolnym jest wynikiem brudnych rąk. Higiena rąk jest najważniejszym elementem strategii walki z zakażeniami związanymi z opieką zdrowotną.

Na naszych rękach przenoszone są m.in. rotawirusy i norowirusy odpowiedzialne za biegunki, gronkowiec złocisty, który wywołuje zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe, pałeczki *Salmonella*, *Escherichiacoli* odpowiadające m.in. za zapalenie przewodu moczowego i nerek, a także jaja tasiemca i owsika.

Światowy Dzień Mycia Rąk jest świętem ustanowionym przez ONZ w 2008 r. i obchodzonym corocznie 15 października. Jest on okazją do podkreślania roli mycia rąk przy użyciu mydła w zapobieganiu powszechnym, ale potencjalnie śmiertelnym chorobom.

## Technika higieny rąk przy użyciu mydła i wody

**0** Czas trwania procedury: 40-60 sekund



**0** Zmocz ręce wodą.



**1** Nabierz tyle mydła, aby pokryć całe powierzchnie dłoni.



**2** Pocieraj o siebie rozprostowane dłonie.



**3** Połóż prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce a następnie zamień dłonie.



**4** Złóż razem dłonie przeplatając palce.



**5** Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni spletając razem palce.



**6** Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zamień dłonie.



**7** Pocieraj obrotowo lewą dłoń do tyłu i do przodu zaciśniętymi palcami prawej dłoni a następnie zamień ręce.



**8** Oplucz ręce wodą.



**9** Wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.



**10** Użyj ręcznika do zakręcenia kranu.



**11** Teraz Twoje ręce są bezpieczne.