

Jak skutecznie myć ręce?



Brudne ręce są przyczyną licznych chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażone na ogromne ryzyko infekcji.

Dlaczego trzeba myć ręce?

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

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

Instrukcja: Jak myć ręce? (kliknij i zapoznaj się).

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie i rozpietnij je.



2 Namydl obydwa wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spój z palce i namydl je.



4 Namydl każdy koniec jednej dłoni drugą ręką i na przeciwną.



5 Namydl wnętrza jednej dłoni drugą ręką i na przeciwną.



6 Namydl wnętrza nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wynoc je starannie.



8 Całkowicie osusz dłonie.



9 Nie zapinaj użytych ręczników.

Główny Inspektorat Sanitarny

