

MYCIE RĄK

Najczęstszą drogą zakazem jest dotyk, dlatego higiena rąk jest najważniejszą formą ochrony przed zakażeniem. Bakterie oraz inne drobnoustroje przedostają się z brudnych rąk do wnętrza naszego organizmu poprzez drogi oddechowe (usta, nos). Mycie rąk zmniejsza ryzyko zachorowań między innymi na grype.



Badania wykazują, że większość z nas zbyt rzadko myje ręce i nie dokładnie. Podczas mycia rąk należy pamiętać o dokładnym myciu całej powierzchni skóry rąk np. powierzchni między palcami, opuszki palców i paznokcie.

Ważne jest, aby podczas mycia rąk za każdym razem zdejmować biżuterię. Pierścienie, zegarki oraz resztki mydła to najlepsza pożywka dla bakterii i zanieczyszczeń.

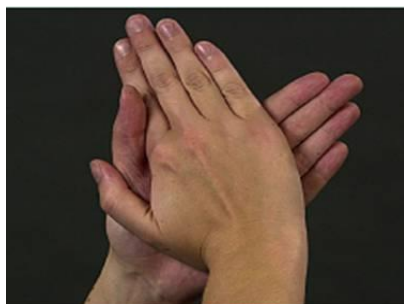
Ręce należy myć wodą z mydłem i dobrze wysuszyć po umyciu:

- przed przygotowaniem posiłków
- po każdej wizycie w toalecie
- po bezpośrednim kontakcie z raną, krwią oraz innymi płynami ustrojowymi.

Prawidłowe mycie rąk wodą oraz mydłem w płynie usuwa 90 % bakterii, które gromadzą się na skórze rąk. Spiritus odkażający jest również skutecznym środkiem bakteriobójczym, ale nie powinien być używany zamiast mycia rąk.

Technika mycia rąk (powtórzyc 5 razy)

HIGIENA RĄK TO NAJTAŃSZA FORMA OCHRONY PRZED ZAKAZENIEM



1. Umyć ręce wg schematu - każdy etap to kilka ruchów "tam i z powrotem".



2. Pocieranie części dłoniowej prawej dłoni o powierzchnię grzbietową lewej dłoni, zmiana rąk.



3. Pocieranie dłoni o dłoń.



4. Kciuk prawej dłoni ujęty w lewą dłoń, wykonywać ruchy obrotowe wokół kciuka, zmiana rąk.



5. Kciuk prawej dłoni ujęty w lewą dłoń, wykonywać ruchy obrotowe wokół kciuka, zmiana rąk.



6. Okrężne pocieranie opuszków palców prawej dłoni w zagłębieniu dłoniowym lewej dłoni, zmiana dłoni.

www.influenta.is