

# Myj ręce - chroń życie

Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń, niestety często jest bagatelizowany. A przede wszystkim mycie rąk pozwala usunąć z powierzchni rąk m.in. bakterie, wirusy czy grzyby odpowiadające za cały szereg groźnych chorób, jak choćby salmonellę czy grypę. Do „chorób brudnych rąk” zalicza się także biegunki, zatrucia pokarmowe i wirusowe zapalenie wątroby typu A.

## 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?

Image not found or type unknown

