

- DOBRE RADY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW -

# ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

**Najprostszą i najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić w trosce o zachowanie zdrowia jest częste mycie rąk. Warto więc przyłożyć się do tej czynności i zadbać, by była ona wykonywana zgodnie z zaleceniami higienicznymi.**

Na naszych dłoniach żyje około 150 gatunków bakterii i wirusów, a na każdy centymetr kwadratowy skóry przypada około pięć milionów drobnoustrojów. Część z nich to organizmy patogenne – wywołują infekcje i choroby. Zakażenie drobnoustrojami, które mamy na rękach, może być groźne dla naszego zdrowia a nawet życia.

## Kiedy myjemy ręce?

Aby chronić się przed patogennymi drobnoustrojami, powinniśmy wyrobić w sobie nawyk mycia rąk. Dlatego, zawsze pamiętamy o tej prostej czynności:

- po wyjściu z toalety,
- na zakończenie prac porządkowych i higienicznych,
- po kontakcie ze zwierzętami,
- po wizycie w miejscu publicznym,
- przed przygotowaniem posiłku i jego spożyciem,
- przed przystąpieniem do czynności pielęgnacyjnych i higienicznych.

Szczególną uwagę na higienę dłoni zwracamy w sytuacji, gdy w naszym otoczeniu przebywa osoba chora.

## Jak myjemy ręce?

Aby dobrze umyć ręce, trzeba zwrócić uwagę na kilka aspektów:

- mycie rąk powinno trwać około 30 sekund,
- ręce zawsze myjemy pod bieżącą wodą (najlepiej ciepłą) i z użyciem mydła,
- liczy się technika mycia rąk - pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków.

## Czego potrzebujemy?

Ponieważ mydło w kostce jest doskonałą pożywką dla drobnoustrojów, lepiej jest stosować mydło w płynie o właściwościach antybakteryjnych i pielęgnacyjnych. Zawsze po umyciu rąk trzeba je dokładnie je osuszyć - najlepiej ręcznikiem jednorazowym lub ręcznikiem tekstylnym (używamy ich jak bieliznę osobistą - często pierzemy, wymieniamy na nowe i nikomu nie użyczamy).

Aby skutecznie bronić się przed złymi mikroorganizmami musimy działać wspólnie. Dlatego zwracamy uwagę na higienę w naszym otoczeniu i uczymy właściwego mycia rąk nasze dzieci.