

## **Pomijany problem**

Wydawać by się mogło, że o czymś tak oczywistym, jak higiena rąk nie trzeba nikomu przypominać. Okazuje się jednak, że Polacy mają z nią pewien problem, bez względu na to, ile mają lat.

Według *Journal of Environmental Health* aż 95% z nas nie myje rąk skutecznie.

Pewne czynności wykonujemy automatycznie, praktycznie o nich nie myśląc. Po drodze często jednak zdarza się nam zapomnieć o higienie.

W codziennych sytuacjach często powinniśmy myć ręce, zwłaszcza, jeśli dotykamy telefonów komórkowych, banknotów, poręczy, korzystamy z komputerów. Konieczne jest to, kiedy mamy kontakt z innymi ludźmi, nie wspominając już o publicznych toaletach. Wszystko te elementy są doskonałym nośnikiem groźnych bakterii.

Wiele mówi się o tzw. chorobach brudnych rąk. To przez ręce właśnie przenoszone są m. in. jaja tasiemca i owsika, rotawirusy, powodujące biegunki i gronkowiec złocisty - przyczyna zatruc pokarmowych. Już wydłużenie procesu mycia rąk do 15-20 sekund pozwala pozbyć się 90% bakterii obecnych na dłoniach. Myjąc je, zwykle zapominamy o kciukach, opuszkach palców i przestrzeniach między palcowych. Musimy sobie uświadomić, że w dużej mierze zdrowie leży dosłownie w naszych rękach.

Problemem higieny rąk wśród Polaków już po raz drugi zajmuje się kampania społeczna *Cała Polska Myje Ręce*. Koordynatorów kampanii można spotkać na lekcjach pokazowych w szkołach i przedszkolach, udzielają wywiadów radiowych i telewizyjnych oraz na bieżąco komunikują się w mediach społecznościowych. Ich działania najczęściej spotykają się z pozytywnym odbiorem i zainteresowaniem.

Dlaczego powstała aż kampania społeczna na ten temat? Z powodu dość niskiej jeszcze świadomości problemu. Myjąc dokładnie dłonie, zapobiegamy możliwym chorobom i dbamy o komfort psychiczny. Nie bądźmy obojętni, gdy chodzi o nasze zdrowie!



# INSTRUKCJA MYCIA RĄK WG WHO



**1a** Nabierz pełną garść preparatu, tak aby pokrywał w całości wewnętrzną powierzchnię dłoni.



**2** Pocieraj o siebie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



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



**4** Złóż razem dłonie przeplatając palce.



**5** Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając 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** Po wyschnięciu, Twoje ręce są bezpieczne.

#MYJEMYRECE