

Mycie rąk: Zapobieganie rozprzestrzenianiu się zarazków

Utrzymanie rąk w czystości poprzez lepszą higienę rąk to jeden z najważniejszych kroków, jakie możemy podjąć, aby uniknąć zachorowania i rozprzestrzeniania się zarazków na inne osoby. Wiele chorób i schorzeń rozprzestrzenia się ze względu na niemycie rąk mydłem i czystą, bieżącą wodą. Jeśli mydło i woda nie są dostępne, do czyszczenia rąk użyj środka dezynfekującego na bazie alkoholu zawierającego co najmniej 60% alkoholu.



Kiedy należy myć ręce?

- Przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- Przed jedzeniem
- Przed i po opiece nad osobą chorą
- Przed i po leczeniu skaleczenia lub rany
- Po skorzystaniu z toalety
- Po zmianie pieluszki lub umyciu/wytarciu dziecka, które skorzystało z toalety
- Po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
- Po dotknięciu zwierzęcia lub odchodów zwierzęcych
- Po kontakcie z karmą dla zwierząt lub smakołykami dla zwierząt
- Po dotknięciu śmieci



Co zrobić w przypadku, gdy nie ma mydła i czystej, bieżącej wody?

Najlepszym sposobem na zmniejszenie liczby zarazków na rękach jest mycie ich wodą z mydłem. Jeśli mydło i woda nie są dostępne, użyj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Środki dezynfekujące do rąk na bazie alkoholu mogą w niektórych sytuacjach szybko zmniejszyć liczbę zarazków na rękach, ale środki dezynfekujące nie wyeliminują wszystkich rodzajów zarazków. Środki dezynfekujące do rąk nie są tak skuteczne, gdy ręce są widocznie brudne.



Jak stosować środki do dezynfekcji rąk?

- Nałóż produkt na dłoń jednej ręki.
- Pocierać dłonie.
- Wmasuj produkt w całą powierzchnię dłoni i palców, aż dłonie wyschną.



Jaki jest właściwy sposób mycia rąk?

- Zwilż ręce czystą, bieżącą wodą (ciepłą lub zimną) i nałóż mydło.
- Pocieraj dłonie, aż powstanie piana i dobrze je wyszoruj. Pamiętaj, aby szorować grzbiety dłoni, przestrzenie między palcami i pod paznokciami.
- Kontynuuj pocieranie rąk przez co najmniej 20 sekund. Potrzebujesz minutnika? Zanuć dwukrotnie piosenkę „Happy Birthday” od początku do końca.
- Dokładnie opłucz ręce pod bieżącą wodą.
- Osusz ręce czystym ręcznikiem lub zaczekaj aż wyschną.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

