

Czystość rąk ratuje życie: Kilka faktów o myciu rąk w nagłych przypadkach

W nagłych przypadkach znalezienie wody bieżącej może być trudne. Jednakże utrzymanie czystych rąk pomaga uniknąć choroby. Najlepiej jest myć ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund. Jednak, gdy woda nie jest dostępna, można użyć środków dezynfekujących do mycia rąk opartych na bazie alkoholu (hand sanitizers).

Kiedy powinno się myć ręce?

Na przykład:

- Przed lub po przygotowaniu żywności do spożycia
- Po wyjściu z toalety
- Po zmianie pieluch lub myciu dziecka, które korzystało z toalety
- Przed i po opiece nad chora osobą
- Po dotykaniu żywności nie gotowanej, zwłaszcza surowego mięsa, drobiu lub ryb
- Po wydmuchaniu nosa, po kaszlu lub kichaniu
- Po kontakcie ze zwierzętami lub odchodami zwierząt
- Po wyrzuceniu śmieci
- Przed i po opatrzeniu przecięć albo ran
- Po usuwaniu rzeczy skażonych wodą powodziową lub ściekami

Użycie środków dezynfekujących do mycia rąk opartych na bazie alkoholu (hand sanitizers)

Kiedy twoje ręce są widocznie zabrudzone, należy je umyć mydłem i ciepłą wodą, o ile są one dostępne. Jeżeli mydło i woda nie są dostępne, należy użyć środków dezynfekujących do mycia rąk opartych na bazie alkoholu (hand sanitizers).

- Nałóż środek dezynfekujący na dłoń jednej ręki
- Potrzymaj ręce razem
- Przetrzyj produkt przez wszystkie powierzchnie dłoni i palców, aż do całkowitego wyschnięcia rąk.

Uwaga: Ilość środka dezynfekującego potrzebna do zmniejszenia liczby drobnoustrojów na rękach różni się w zależności od produktu.

Mycie wodą z mydłem

1. Złóż ręce razem i umieść je pod wodą (ciepłą, jeśli to możliwe).
2. Potrzymaj razem dłonie, przez co najmniej 20 sekund (z mydłem, jeśli to możliwe). Umyj również wszystkie powierzchnie, w tym nadgarstki, dłonie, grzbiety rąk, palce i paznokcie.
3. Usuń brud spod paznokci.
4. Spłucz mydło z rąk.
5. Osusz całe dłonie czystym ręcznikiem, jeśli to możliwe (to pomaga usunąć zarazki). Jednakże, jeśli ręczniki nie są dostępne, to można osuszyć dłonie powietrzem.
6. Aby uniknąć uszkodzenia naskórka, lepiej delikatnie oklepywać powierzchnię rąk niż pocierać.
7. Po użyciu jednorazowych ręczników, należy wrzucić je do kosza.

Pamiętaj: Jeśli mydło i woda nie są dostępne, należy użyć środków dezynfekujących do mycia rąk opartych na bazie alkoholu (hand sanitizers).