

5 maja - Światowy Dzień Higieny Rąk

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na ręce dostaje się od 100 do 10 tysięcy komórek drobnoustrojów. Brudne ręce są przyczyną licznych chorób zakaźnych, wystarczy dotknąć nieumytymi rękami okolice oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażeni na ryzyko infekcji. Aby skutecznie oczyścić ręce z wszelkiego rodzaju drobnoustrojów, należy je właściwie myć:

- rozpocznij od zmoczenia rąk wodą
- myj ręce ok. 30 sekund
- 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.