



**15 października -
Światowy Dzień Mycia Rąk**

Prawidłowa higiena rąk to najprostsza i jedna z najbardziej skutecznych metod zapobiegania zatruciom pokarmowym, chorobom wirusowym, pasożytniczym i skórny. Staranne mycie rąk mydłem i wodą, zwłaszcza przed posiłkiem oraz po skorzystaniu z toalety, może spowodować **ograniczenie liczby przypadków biegunki prawie o połowę, a infekcji dróg oddechowych o 25%.**



Każdy centymetr kwadratowy skóry człowieka może pomieścić tysiące, jak nie miliony drobnoustrojów. Naukowcy uważają, że na skórze rąk, na 1cm² jest ich od 40 tysięcy do prawie 5 milionów. Na co dzień dotykamy wszystko i wszędzie: klamki, poręcze, banknoty, terminale do kart kredytowych, długopisy, telefony, klawiatury, pieniądze, koszyki sklepowe, zwierzęta i wiele innych rzeczy i powierzchni. To właśnie tam roi się od bakterii. Drobnoustroje te (m.in. rotawirusy, norowirusy, enterowirusy, salmonellozy, gronkowce, pałeczki jelitowe - m.in. Escherichia coli) posiadają dwie wspólne cechy - są niewidoczne „gołym okiem” i łatwo się przenoszą z jednej części ciała na inną, np. z rąk do ust, prowadząc do wirusowych i bakteryjnych zakażeń jelitowych, śluzówki jamy ustnej, a także do zatruc pokarmowych, wirusowego zapalenia wątroby typu A (żółtaczka pokarmowa), zakażenia owsikami.



Według wytycznych WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) ta czynność powinna trwać około minuty. Tyle czasu potrzeba, aby drobnoustroje i wirusy zostały dokładnie spłukane. A 30 sekund to absolutne minimum, które powinniśmy poświęcić na higienę dłoni. Dzieci w przedszkolu śpiewają w tym czasie dwa razy "Sto lat". Internauci policzyli, że nucenie pod nosem dwa razy fragmentu piosenki Beaty Kozidrak: "Jesteś sterem, białym żołnierzem, nosisz spodnie, więc walcz. Jesteś żaglem, szalonym wiatrem, Twoja siła to skarb", też zajmuje w sumie 30 sekund.

Kiedy koniecznie powinniśmy myć ręce?

- po powrocie do domu,
- przed każdym posiłkiem,
- po wyjściu z toalety (publicznej i tej w domu),
- po kontakcie ze zwierzętami,
- po kaszlu, kichaniu i czyszczeniu nosa,
- po wykonaniu prac porządkowych.



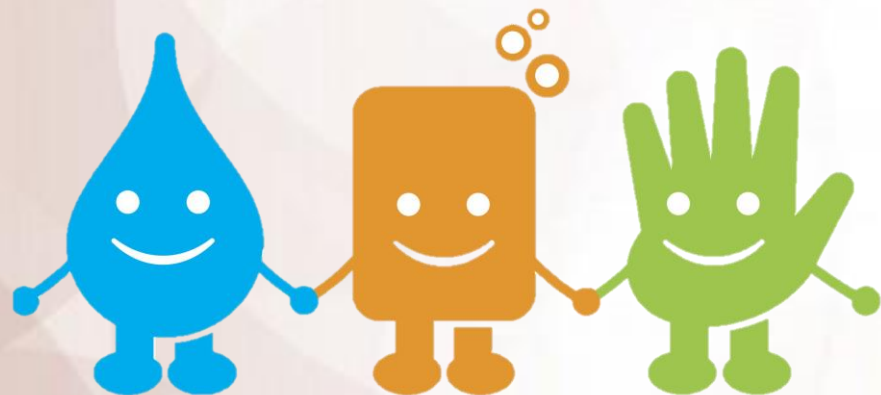
Wysuszmy ręce. Mycie usuwa bakterie, ale dopiero właściwe suszenie zmniejsza liczbę mikroskopijnych bakterii, które pozostają na dłoniach. Bakterie rozmnażają się w ciepłym i wilgotnym środowisku, dlatego lepiej nie korzystać z popularnych suszarek elektrycznych, które są niehigieniczne i nieefektywne. Przede wszystkim poprzez podgrzanie skóry powodują powstanie idealnego ciepłego środowiska do rozwoju bakterii. Co więcej, pobierają i wydmuchują powietrze z toalety.

Początkowo mycie może wydawać się długie i żmudne, ale z każdym kolejnym razem będzie stawało się czymś naturalnym. Dlatego tak ważne jest, aby od początku robić to dokładnie, aż skuteczna higiena rąk stanie się naszym nawykiem.

Światowy Dzień Mycia Rąk jest to święto obchodzone corocznie, ustanowione zostało przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 2008 roku, jako akcja edukacyjna.

Głównym celem ustanowienia Światowego Dnia Mycia Rąk jest globalna edukacja oraz uświadomienie społeczeństwu na całym świecie jak duże znaczenie dla ich zdrowia i życia ma mycie rąk.

W obchodach pierwszego Światowego Dnia Mycia Rąk wzięło udział ponad 200 milionów dzieci z 86 krajów i 5 kontynentów. Od tego czasu w Polsce powstało wiele projektów i akcji nawołujących do używania mydła i wody.



ŚWIATOWY DZIEŃ MYCIA RĄK
15 PAŹDZIERNIKA

WSZYSTKO JEST W RĘKACH CZŁOWIEKA, DLATEGO NALEŻY JE MYĆ CZĘSTO.

- Stanisław Jerzy Lec -