Myj ręce! Unikniesz wielu chorób

Data aktualizacji
2024-06-03

Na naszych dłoniach może żyć nawet do 5 milionów chorobotwórczych drobnoustrojów na centymetrze kwadratowym skóry. To:

- wirusy przeziębienia i grypy
- wirusy opryszczki
- wirusy żółtaczki pokarmowej
- wirusy HAV
- jaja glisty ludzkiej
- jaja owsików
- jaja tasiemca
- rotawirusy i norowirusy
- salmonelle
- gronkowce złociste.

Jakie choroby są wywołane przez zarazki

Jeśli nie myjemy rąk lub robimy to zbyt rzadko, drobnoustroje namnażają się i wywołują tak zwane choroby brudnych rąk. Objawiają się one zatruciem żołądka czy przeziębieniem. Występują wymioty, biegunka, gorączka, a nawet wysypka. Niektóre choroby nie są groźne i same mijają. Jednak inne, jak wirusowe zapalenie wątroby typu A i typu E czy czerwonka bakteryjna, poważnie zagrażają naszemu zdrowiu i nie wolno ich lekceważyć.

> **Jeśli nie myjesz rąk, szkodzisz nie tylko sobie, ale i innym. Bo kiedy brudnymi rękami dotykasz wspólnych przedmiotów, takich jak klamki czy poręcze, zarazki rozprzestrzeniają się na innych. To samo dzieje się, gdy się z kimś witasz, podając mu rękę.**

Jak unikać chorób brudnych rąk

Najlepszym sposobem uniknięcia chorób brudnych rąk jest przestrzeganie higieny, a zwłaszcza częste i staranne mycie rąk.

> **Do mycia rąk wystarczy użyć ciepłej wody i mydła. W ten sposób usuniesz ponad 90 proc. zanieczyszczeń ze skóry rąk.**

Kiedy myć ręce

Jak najczęściej! Zawsze po:

- powrocie do domu
- korzystaniu z toalety lub zmienieniu dziecku pieluszki
- kasłaniu lub kichaniu lub wydmuchiwaniu nosa
- zabawie ze zwierzakiem lub sprzątaniu po nim
- dotykaniu pieniędzy
- wyjściu z placówki zdrowotnej lub apteki
- korzystaniu z komunikacji
- wyniesieniu śmieci
- obróbce niegotowanego mięsa, ryb oraz jajek.

I zawsze przed:

- dotykaniem produktów spożywczych
- przygotowywaniem posiłku
- jedzeniem lub karmieniem dziecka
- zmianą soczewek kontaktowych lub dotykaniem oka z innego powodu.

Przeczytaj także

Nawyki higieniczne dzieci

Jak sprawić, by Twoje dziecko pamiętało o zasadach higieny w szkole lub przedszkolu i chroniło się przed zarazkami?

Choroba brudnych rąk

Mycie rąk to prosta czynność profilaktyczna, która chroni przed wieloma chorobami, także przed żółtaczką pokarmową