

"Правилният начин" да мием ръцете си

Да държим ръцете си чисти е едно от най-важните неща, които трябва да направим за да предотвратим разпространяване на бактерии, вируси и микроби около нас и така да предотвратим боледуването от тях. Много зарази се разпространяват от неизмити ръце. Международните центрове за контрол и превенция на заболяванията препоръчват ръцете да се мият по специфичен начин, за да се предотвратят заболявания и разпространение на зарази

Медицински изследователи в Лондон изчислили, че ако всеки си мие ръцете редовно ще бъдат предотвратени милиони смъртни случаи на година.

Повечето хора редовно мият ръцете си, но дали това наистина се прави по правилния начин?

ЕТО ВИ 5-ТЕ СЪПКИ ЗА ПРАВИЛНО ИЗМИВАНЕ НА РЪЦЕТЕ:

1. Намокрете ръцете си с чиста, течаща вода (топла или студена). Внимавайте да не се събира вода в мивката, защото това може да повтори пренасянето на микроби.
2. Насапунисайте ръцете си, като ги триете заедно със сапуна. Не забравяйте да направите пяна на горната част на ръцете си, между пръстите и под ноктите.
3. Търкайте ръцете си за най-малко 20 секунди!
4. Изплакнете добре ръцете си под чиста течаща вода.
5. Изсушете ръцете си с чиста кърпа или с въздух.

Измивайте ръцете си по този начин многократно през деня. Задължително след посещение на тоалетна и когато се приберете в къщи. Изпражненията на хората или животните са доста богати на микроби. Тези видове микроби могат да попаднат върху ръцете Ви, след като сте използвали тоалетната или сте сменили памперса на детето си, както и при по-малко очаквани ситуации, например: докато обработвате сурово месо. Един грам човешко изпражнение, което се събира само на върха на кламер, съдържа един трилион микроби! Микроби могат да попаднат върху ръцете ни, при контакт с предмети, върху които преди това някой е кихнал или е докоснал с мръсни ръце, като те могат да доведат до разболяването ни. Днес почти навсякъде се продават дезинфектанти за ръце. Те са алтернатива, но не достатъчно добра, както е миенето на ръцете. Правилното измиването на ръцете със сапун и вода е най-добрият начин да се предпазите от зарази.

С уважение: П. Каляшева