

## **Drodzy Pracownicy szkoły! Drodzy Uczniowie!**

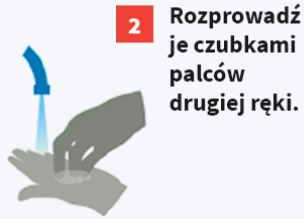
W związku z sezonem wzmożonych zachorowań na grypę i infekcje grypopochodne, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny przypomina o zachowaniu podstawowych zasad zapobiegania zakażeniom wirusowym, które są następujące:

- ✓ **Często myj ręce używając mydła i wody.**
- ✓ **Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody.**
- ✓ **Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.**
- ✓ **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.**
- ✓ **Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej.**
- ✓ **Pamiętaj o zdrowej diecie oraz aktywności fizycznej.**

# Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



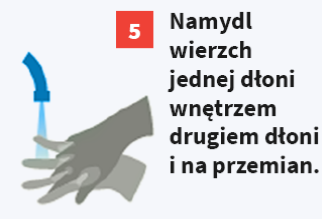
2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



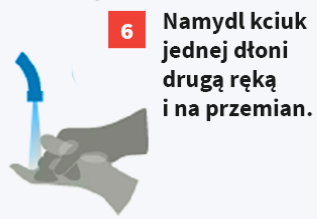
3 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



4 Spleć palce i namydl je.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



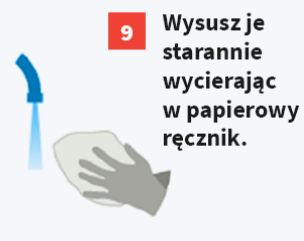
6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



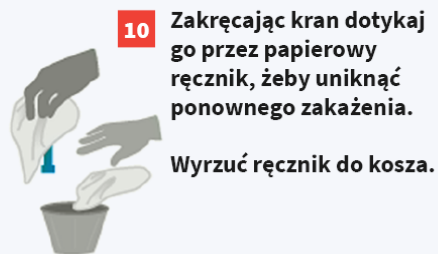
7 Namydl obydwie nadgarstki.



8 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



9 Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuć ręcznik do kosza.

## Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

## Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:  
15-30 sekund



# Myj ręce – chronź życie!

To prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń!



[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)



Główny  
Inspektorat  
Sanitarny

**Budne ręce są przyczyną licznych chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażone na ogromne ryzyko infekcji.**

## **Dlaczego trzeba myć ręce?**

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

## **Jak myć ręce? Podstawowe zasady:**

- **myj ręce ok. 30 sekund**
- **rozpocznij od zmożenia rąk wodą**
- **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**

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) 5 maja w Światowy Dzień Higieny Rąk co roku organizuje ogólnoswiatową kampanię pod hasłem Myj ręce – chroń życie: „SAVE LIVES: Clean Your Hands”. Z kolei UNICEF w 2008 roku ustanowił 15 października Światowym Dniem Mycia Rąk. Celem obchodów Dnia jest podniesienie świadomości ludzi, na temat wpływu prawidłowego mycie rąk na zdrowie.

## **Dlaczego trzeba myć ręce?**

Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń, niestety często jest bagatelizowany. A przede wszystkim mycie rąk pozwala usunąć z powierzchni rąk m.in. bakterie, wirusy czy grzyby odpowiadające za cały szereg groźnych chorób, jak choćby salmonellę czy grypę. Do „chorób brudnych rąk” zalicza się także biegunki, zatrucia pokarmowe i wirusowe zapalenie wątroby typu A.

**Źródło: <https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>**