

# Mycie rąk może chronić Twoje zdrowie



Prawidłowe mycie rąk wodą z mydłem może Ci pomóc w ochronie zdrowia. Czyste ręce działają jak bariera dla bakterii próbujących przedostać się do organizmu i wywołać chorobę. Aby prawidłowo umyć ręce, należy wykonać następujące czynności:

Używaj mydła w kostce, w płynie lub, gdy nie są one dostępne, środka odkażającego na bazie alkoholu, zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Ważne, aby utrzymywać czystość rąk przez cały dzień. Należy więc pamiętać o myciu rąk:

- 1** Zwilż ręce czystą, bieżącą wodą (ciepłą lub zimną) i nałóż mydło.
  - 2** Namydł ręce, pocierając je o siebie.
  - 3** Wyszoruj całą powierzchnię dłoni, pamiętając o ich wnętrzu, wierzchu, palcach, przestrzeniach między palcami i pod paznokciami. Szoruj dłonie przez co najmniej 20 sekund. Potrzebujesz czegoś do mierzenia czasu? Zanuć pierwszą zwrotkę „Sto lat” trzykrotnie.
  - 4** Opłucz dłonie czystą, bieżącą wodą.
  - 5** Osusz ręce czystym ręcznikiem lub suszarką.
- Przed, w trakcie i po przygotowywaniu żywności
  - Przed jedzeniem
  - Przed i po zajmowaniu się osobą chorą
  - Przed i po opatrywaniu skaleczenia lub rany
  - Po skorzystaniu z toalety, zmianie pieluszek lub myciu dziecka, które korzystało z toalety
  - Po wydmuchaniu nosa, kasznięciu lub kichnięciu
  - Po kontakcie ze zwierzętami, karmą lub przekąskami zwierzęcymi, klatkami zwierząt lub zwierzęcymi odchodami
  - Po kontakcie ze śmieciem
  - Gdy ręce są widocznie brudne lub zatłuszczone



**OAK  
STREET  
HEALTH**