

Zima to okres zmniejszonej odporności dzieci i młodzieży i ich zwiększonej podatności na różnorodne infekcje, zwłaszcza górnych dróg oddechowych. Na kontakt z kichającymi i kaszlącymi osobami jesteśmy narażeni niemal wszędzie. Jednym z najistotniejszych elementów profilaktyki infekcji wirusowych i bakteryjnych jest staranna higiena rąk, która pozwala pozbyć się drobnoustrojów ze skóry rąk i zapobiec przeniesieniu ich do nosa czy ust. Czy jednak umiemy myć ręce?

- Zawsze należy używać ciepłej bieżącej wody oraz mydła (najlepiej w płynie)
- Myjąc bardzo dokładnie ręce nigdy nie zapominamy o nadgarstkach, opuszkach palców oraz wierzchnich częściach dłoni
- Pocieramy prawą dłoń o lewą i odwrotnie (nie krócej niż 15-20 sekund)
- Starannie spłukujemy ręce bieżącą wodą a następnie osuszamy papierowym lub indywidualnym ręcznikiem



Zachęcam Państwa do promowania działań na rzecz edukacji dzieci i młodzieży w zakresie higieny mycia rąk.