

Światowy Dzień Mycia Rąk został ustanowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych w celu uświadomienia społeczeństwu na świecie, jak duże znaczenie dla zdrowia i życia ma mycie rąk. Wykształcenie prawidłowego nawyku mycia rąk przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety może ocalić więcej istnień ludzkich niż jakakolwiek szczepionka. Badania pokazują, że 70% ludzi nie myje rąk po skorzystaniu z toalety, a 95% nie myje ich prawidłowo.

Zaniebywanie higieny rąk może być przyczyną zakażeń dróg oddechowych, skóry i przewodu pokarmowego.

Higiena rąk to najprostsza i jedna z najbardziej skutecznych metod zapobiegania zatruciom pokarmowym, chorobom wirusowym, pasożytniczym i skórny.

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.

[#pssekatowice](#) [#higienarąk](#)

<https://www.gov.pl/web/gis/jak-myc-rece-instrukcja-mycia-rak>