



**Powiatowa Stacja Sanitarno –
Epidemiologiczna w m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21,
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07÷08;
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl**



Higiena rąk

Warszawa, 2017



Po co czyste ręce?

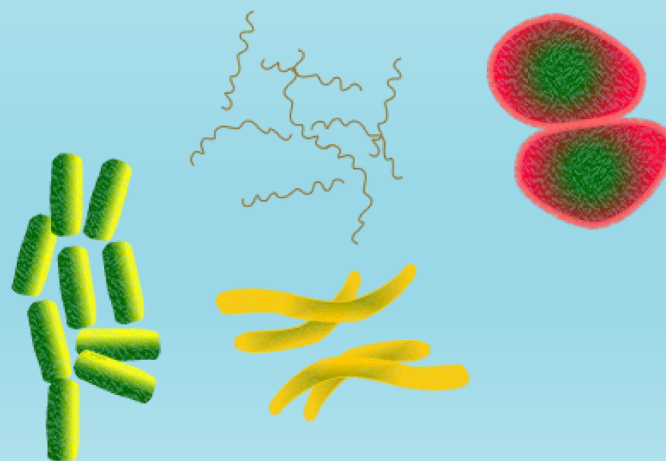


Mycie rąk pozwala nam nie roznosić
zarazków znajdujących się na naszych
dłoniach



Mikroflora skóry:

- ▶ Fizjologiczna– niechorobotwórcza
- ▶ Przejściowa– chorobotwórcza, okresowo pojawia się na dłoniach w wyniku zetknięcia z zanieczyszczoną powierzchnią





Choroba brudnych rąk

Jej przyczyną jest brak dostatecznej higieny rąk



Jest to choroba przenoszona do układu pokarmowego brudnymi dłońmi



Choroby brudnych rąk

- ▶ biegunki– rotawirusy , norowirusy
- ▶ biegunki–patogenne *Escherichia coli*
- ▶ zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe–
Gronkowiec złocisty
- ▶ zatrucia pokarmowe– pałeczki *Salmonella*,
Shigella
- ▶ choroby pasożytnicze– jaja tasiemca i owsika



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Oddział Promocji Zdrowia

Nie przestrzeganie podstawowych zasad higieny rąk jest przyczyną zakażeń dróg oddechowych, skóry, przewodu pokarmowego





MYCIE RĄK WODĄ Z MYDŁEM POZWALA
USUNĄĆ WIĘKSZOŚĆ BAKTERII
ZNAJDUJĄCYCH SIĘ NA NASZYCH DŁONIACH





Kiedy należy myć ręce?

👉 przed każdym posiłkiem





👉 po zabawie

👉 po powrocie z podwórka





👉 po kontaktach ze zwierzętami





👉 po skorzystaniu z toalety





Gdzie jest najczęściej zarazków na rękach?





Jak myć ręce?



Wierzchy dłoni



Dłoń do dłoni



Między palcami



Spody palców



Kciuki



Koniuszki palców



Mycie rąk

- ▶ Samo mycie wodą bez mydła jest niewystarczające.
- ▶ Równoczesne zastosowanie środków odkażających na bazie alkoholu i mydła jest nieefektywne





Mycie rąk

- ▶ Drobnoustroje łatwiej przylegają do wilgotnej skóry- Dokładnie osusz ręce po myciu najlepiej jednorazowym ręcznikiem.





Mycie rąk

- W przypadku potrzeby umycia rąk podczas pobytu poza domem, po korzystaniu ze środków komunikacji miejskiej – warto mieć przy sobie preparat do odkażania rąk w formie żelu/płynu, który wystarczy wetrzeć w dłonie





Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st.
Warszawie

ul. Kochanowskiego 21,

Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;

tel. 22/311-80-07÷08;

e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



Warszawa, 2017