

Skuteczne mycie rąk tematem „Środy z Profilaktyką”



Skuteczne mycie rąk tematem „Środy z Profilaktyką”

Data publikacji

18.08.2021 12:09

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest skuteczne mycie rąk.

- Mycie rąk to czynność higieniczna polegająca usunięciu z powierzchni skóry dłoni i nadgarstków m.in. widocznych zanieczyszczeń, wirusów, bakterii w celu zapobiegania zakażeniom przenoszonym drogą kontaktową. Czynność ta jest wykonywana przy użyciu wody lub innego płynu, najczęściej z dodatkiem mydła.
- Dokładnym i częstym myciem rąk, zapewniamy sobie najlepszą możliwą ochronę przed wieloma uciążliwymi i groźnymi chorobami. Ograniczymy także ryzyko zakażenia koronawirusem (SARS CoV 2). Regularne mycie dłoni i restrykcyjne podejście do zachowania higieny pozwoli zwiększyć bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich.
- Na każdym centymetrze kwadratowym skóry dłoni może żyć nawet do 5 mln komórek bakterii.
- Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów.
- Wystarczy myć ręce przez kilkadziesiąt sekund, by oczyścić je z 90% bakterii.

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/08/ULOTKA-Skuteczne-mycie-r%C4%85k.pdf>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)