

Dzisiaj jest Światowy Dzień Mycia Rąk. Dzień ten obchodzony jest od 5 lat. Nasze bąbelki umyły dzisiaj ręce kilkanaście razy. Może więcej. Jak co dzień, więc kto by liczył?

Oczywiście warto umyć dziś ręce. Zresztą nie tylko dziś. Ale chyba bardziej wartościowe będzie zastanowić się, po co myjemy ręce. Może dzięki takim rozważaniom następnym razem umyjemy je skuteczniej?

Mycie rąk wodą z mydłem już przez 15 sekund pozwala pozbyć się do 90 % brudu i bakterii. To dzięki mydłu, które ma takie wspaniałe działanie. Warto myć ręce w ciepłej wodzie, bo większość mydeł w takiej wodzie lepiej się rozpuszcza, więc też efektywniej działa. Światowa organizacja Zdrowia zaleca mycie rąk ok 30-40 sekund ciepłą wodą z mydłem. To wystarczy aby pozbyć się większości chorobotwórczych bakterii, w tym np. bakterii grypy.

Ostatnio modne i mocno reklamowane są mydła antybakteryjne. Czy warto używać? To zależy. My używamy takiego mydła na co dzień, ale to ze względu na Sławka – bo jemu mogą zaszkodzić bakterie, które dla zdrowego organizmu nie stanowią zagrożenia. W zdrowej rodzinie warto ich używać chyba tylko w czasie gdy któryś z domowników choruje, albo do mycia rąk po przyjeździe spoza domu.

Oprócz mydeł mamy całą gamę różnych środków do mycia i dezynfekcji, ale z własnego doświadczenia opiszę jeszcze dwa:

1. Żele do mycia rąk sprawdzają się w podróży, na spacerze, na pikniku, w samochodzie. Myją i dezynfekują ręce bez potrzeby dostępu do wody oraz bez konieczności wycierania rąk. Ręce pociera się z żelem tak długo, aż składniki odparują lub się wchłoną. Są zdecydowanie skuteczniejsze od chusteczek do mycia czy dezynfekcji rąk.

2. Płyny do dezynfekcji, spotykane są coraz częściej – głównie w szpitalach i przychodniach, ale zdarzają się też np. w marketach. Używając ich warto pamiętać o 2 sprawach: jeśli dezynfekuje się ręce, to nie wolno potem dłońmi dotykać elementów dozownika czy kurków kranu. Po drugie, jeśli płyn do dezynfekcji jest na bazie alkoholu, należy przed jego użyciem koniecznie dokładnie osuszyć ręce. Alkohol wchodzi w reakcję z wodą na skórze i może

powodować podrażnienia. A na suchej ręce nie.

Na koniec chcę jeszcze zwrócić uwagę na to, jakie przedmioty w naszym otoczeniu są najbardziej brudne. Oczywiście każdy pewnie bez wahania wskaże toalety, ale tak naprawdę jest kilka gorszych – jeśli nie z powodu ilości bakterii, to braku świadomości jakiego brudu dotykamy. Jednymi z najbrudniejszych przedmiotów, których dotykamy na co dzień są telefony komórkowe, klawiatury komputerów i laptopów i piloty do sprzętu elektronicznego. Bo dotyka się je często palcami przenosząc brud i bakterie, a z natury tych rzeczy nie nadają się one do mycia czy odkażania. Inne to pieniądze – dotyka je wielu ludzi, zanim trafią do naszych rąk przechodzą przez kilkanaście, kilkadziesiąt lub nawet kilkaset par dłoni, a nie mamy pewności, czy ktoś przed dotykaniem banknotu nie kichał, nie kaszłał, czy nie skorzystał z toalety nie myjąc rąk... Z tego samego powodu koszmarnie skażone są klamki, szczególnie w miejscach publicznych. Zastanówcie się, co robicie, gdy już w toalecie dokładnie umyjecie ręce...? ;-)

Dlaczego taki wykład? Dla nas czystość jest bardzo ważna. Sławek umie już sam umyć rączki i lubi to. Potrafi też sam umyć rączki żelem antybakteryjnym np. na spacerze. Ale rodzinę i znajomych co jakiś czas doszkalamy. Bo im lepiej umyją ręce – tym mniejsze niebezpieczeństwo zakażenia Sławka jakimś paskudztwem. Niestety spotykamy co dzień wielu ludzi, którzy robią z rękami rzeczy, o których nawet nie będę próbowała pisać. Może przydała by się w społeczeństwie jakaś szeroka akcja – „myj ręce – będziesz wielki”, albo „w czystych rękach zdrowa przyszłość”... Przecież im więcej osób będzie świadomie myć ręce – tym lepiej dla ogólnego poziomu zdrowia społeczeństwa. Że już nie wspomnę o korzyściach dla wszystkich mukolinków i ich rodzin! ;-)

Myjcie ręce efektywnie. Sławek potrafi – Wam też się uda!

Życzymy czystych rąk i dużo zdrowia!