

**Brudne ręce są przyczyną licznych chorób. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust, żeby narazić się na zakażenie.**

## **DLATEGO WARTO MYĆ RĘCE!**

**Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostają się liczne drobnoustroje. To bomba którą rozbroić może tylko mycie rąk.**

### **Podstawowe zasady prawidłowego mycia rąk:**

- **myj ręce przynajmniej przez 30 sekund**
- **rozpocznij od zmożenia rąk wodą**
- **dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni dłoni**
- **pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków**
- **dokładnie optucz ręce wodą i wytrzyj je do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem**

**Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne drobnoustroje.**

**Zawsze myj ręce** po powrocie do domu, przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety, kontakcie ze zwierzętami oraz przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.) po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa, sprzątaniu, wyniesieniu śmieci, kontakcie z pieniędzmi, po wyjściu z przychodni czy szpitala ...

## **Pamiętaj!**

**Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się chorób.**



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Olsztynie



Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie  
Higieny i Zdrowia Publicznego  
w Olsztynie