

Sugestie Ministerstwa Zdrowia

15 czerwca 2020

Pamiętajmy o znaczeniu **higieny rąk**

to **najprostsza**
ochrona przed
krążącymi zawsze
i wszędzie



chorobotwórczymi
bakteriami,
wirusami, grzybami
i pasożytami

Myjmy lub dezynfekujmy ręce w następujących sytuacjach:

- **po powrocie do domu** z pracy, ze sklepu, po podróży środkami komunikacji miejskiej
- **przed przygotowywaniem posiłku**, w trakcie przygotowywania go i przed samym jedzeniem
- **po skorzystaniu z toalety**
- **po kontakcie ze zwierzętami** i przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.)
- **po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa**
- po wykonaniu opatrunku na skaleczeniu, ranie, zmianach skórnych
- **po czynnościach porządkowych**, wyniesieniu śmieci
- **po trzymaniu pieniędzy**
- **po kontakcie z osobą chorą** w domu lub w szpitalu

**Szczególnie w czasie
pandemii dbajmy o właściwą
higienę naszych dłoni!**



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6

Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!

Ministerstwo Zdrowia





**zużyte jednorazowe
rękawiczki
i maseczki**



POWIATOWA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W LUBLINIE



**należy wyrzucać
do czarnego pojemnika
na odpady**



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną część prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Główny Inspektorat
Sanitarny

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóń mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Jak skutecznie myć ręce?

-  **1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
-  **2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.
-  **3** Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
-  **4** Spleć palce i namydł je.
-  **5** Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
-  **6** Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
-  **7** Namydł obydwa nadgarstki.
-  **8** Słucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.
-  **9** Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.
-  **10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.
Wyrzuć ręcznik do kosza.



Całkowity czas:
15-30 sekund

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

