



## Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Gryficach informuje ....

### Kiedy należy myć ręce ?

Ręce stanowią bardzo dobry nośnik dla chorobotwórczych patogenów. Ich nośnikiem mogą być m.in. poręcze, klamki czy przedmioty wspólnego użytku (np. narzędzia pracy).

Okazuje się, że swojej twarzy dotykamy nieświadomie średnio 15,7 razy na godzinę – w taki sposób patogeny dostają się do naszych błon śluzowych (jamy ustnej, nosa, oczu).



#### Warto myć ręce m.in.:

- po powrocie do domu;
- po skończonej pracy;
- po skorzystaniu z toalety;
- po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa;
- po kontakcie ze zwierzętami i przedmiotami takimi jak kuweta, smycz, zabawki zwierzęcia;
- po opróżnieniu kosza na śmieci;
- po trzymaniu pieniędzy;
- przed zabiegami pielęgnacyjnymi i po wykonaniu opatrunku (skaleczenie, rana, zmiany skórne);
- przed przystąpieniem do posiłku przed jego przygotowaniem;
- po kontakcie z osobą chorą;
- przed zakładaniem soczewek kontaktowych.

