

Ghid practic de menținere a igienei mâinilor



10 momente în care ar trebui să ne spălăm pe mâini

- Imediat ce intrați în casă
- imediat ce ajungeți la serviciu
- după folosirea toaletei
- după ducerea gunoiului
- înainte și după prepararea sau servirea mesei
- înainte de a mânca
- după suflarea nasului, strănutat sau tușit
- înainte și după îngrijirea unei persoane bolnave
- înainte și după tratarea unei tăieturi, julituri, răni
- după contactul cu un animal de companie.

9 situații în care trebuie să ne dezinfectăm mâinile cu geluri sau soluții dezinfectante pentru mâini

- atingerea clanțelor sau a balustradelor
- atingerea coșurilor de cumpărături
- atingerea banilor
- atingerea pompelor de carburant
- folosirea liftului
- folosirea toaletelor publice
- folosirea jucăriilor de exterior din parcuri de agrement sau tematice
- folosirea transportului în comun
- contactul fortuit sau nu cu altă persoană (strângerea mâinii)



De fiecare data cand te speli pe maini cu apa si sapun, urmeaza acesti 5 pasi:

1. Uda mainile cu apa curata, are curge de la robinet (calda sau rece). Inchide robinetul (pentru a face economie). Adauga sapun.
2. Fa spuma frecand mainile impreuna cu sapunul, riguros, una de alta. Freaca podul palmei cu degetele impreunate ale celeilalte maini. Freaca degetul mare, intre degete si la incheietura pumnului. Freaca spatele degetelor cu palma celeilalte maini. Nu uita sa freci si sub unghii.
3. Freaca mainile timp de 20 de secunde. Copilul tau are nevoie sa cronometreze cat timp se spala? Il poti invata sa fredoneze „Multi ani traiasca!” sau oricare alt refren care ii place.
4. Clateste bine mainile cu apa curata.
5. Usuca bine mainile folosind un prosop sau un uscator cu aer.



5 pasi pentru a te spala corect pe maini



Pentru a utiliza corect dezinfectantul, aplica produsul in palma si freaca mainile foarte bine pana cand acestea sunt uscate. Ia in considerare faptul ca nu este necesar sa te stergi sau sa te speli pe maini imediat dupa aplicarea dezinfectantului, ci trebuie sa astepti ca substanta folosita sa se usuce.

Exista si cazuri cand dezinfectarea mainilor nu este de ajuns pentru a elimina toate tipurile de germeni si a avea mainile curate. De pilda, spalarea corecta a mainilor cu apa si sapun este mult mai eficienta decat dezinfectantul in cazul unor germeni precum norovirus, clostridium difficile sau cryptosporidium, pentru ca unii oameni s-ar putea sa nu foloseasca destul de multa substanta pentru o igienizare adecvata. Totodata, nu este utila dezinfectarea mainilor nici atunci cand acestea sunt foarte murdare si pline de grasime. Mai mult, s-ar putea ca dezinfectantii sa nu fie suficient de puternici nici pentru a elimina anumite substante chimice, cum ar fi metalele grele sau pesticidele.

Indiferent de situatie, igiena mainilor este necesara pentru a tine la distanta bolile. Spalarea corecta a mainilor implica apa si sapun si frecarea lor pentru 20 de secunde, iar dezinfectarea mainilor este o alternativa acceptabila doar in anumite situatii. Tine cont de faptul ca spalatul pe maini este cea mai sigura modalitate de prevenire a imbolnavirii si ca deprinderea acestui obicei are un rol esential in protejarea sanatatii tale si a celor din jur.



Cand si cum folosesti dezinfectantul pentru maini