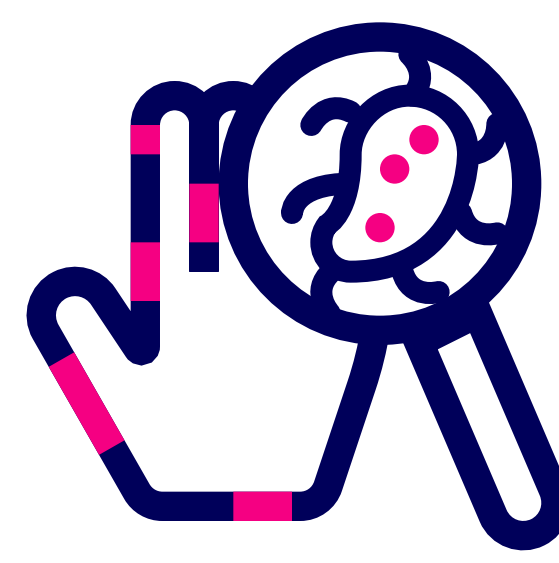


Rola czystych rąk a poprawa zdrowia na świecie

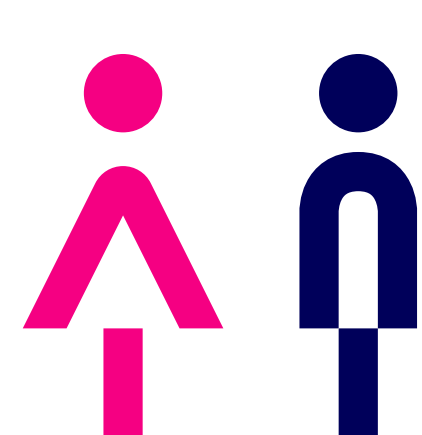
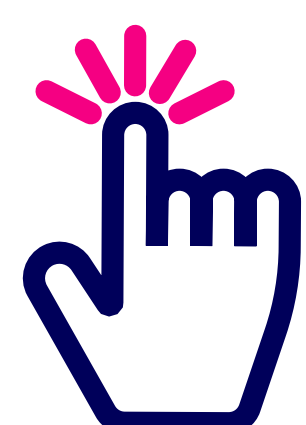
Mycie rąk pozostaje jedną z najprostszych i najważniejszych metod walki z drobnoustrojami. Zwiększanie świadomości tego, dlaczego, kiedy, jak i gdzie należy myć ręce jest jednym z najważniejszych aspektów dbania o poprawę zdrowia na świecie.

Jak brudne są nasze ręce?

Drobnoustroje pokrywają całą powierzchnię naszych dłoni. Wyjątkowo dużo bakterii znajdziemy pod paznokciami.¹



Podczas mycia dłoni często pomijamy cztery obszary: paznokcie, kciuki, wierzch dłoni oraz nadgarstki²



Kobiety twierdzą, że myją dłonie średnio 9,5 razy w ciągu dnia, natomiast mężczyźni 7,6 razy dziennie³

Kobiety zazwyczaj częściej myją dłonie niż mężczyźni: 83% kobiet myje ręce po wizycie w toalecie (w porównaniu do tylko 74% mężczyzn)⁴

Czystość dłoni jest ważna

31%

ankietowanych sądzi, że **osobista odpowiedzialność** jest kluczem do poprawy standardów higieny i zdrowia publicznego³

85%

ankietowanych twierdzi, że myje ręce **wystarczająco często**³

71%

ankietowanych uważa, że **inni nie** myją rąk wystarczająco często³

80%

ankietowanych odczuwa dyskomfort, mając brudne dłonie **w kontaktach towarzyskich**³



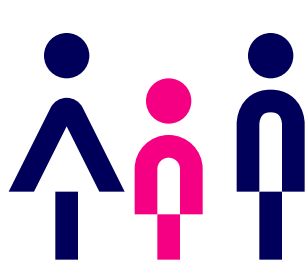
Czyste dłonie a zdrowie na świecie



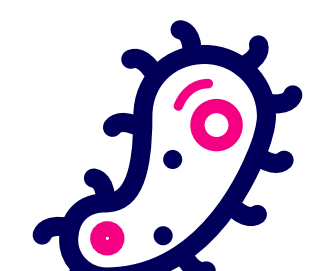
Mycie rąk to najważniejszy sposób walki z infekcjami⁵



20% infekcji dróg oddechowych (np. przeziębienia) można uniknąć poprzez mycie rąk⁷



Potwierdzono, że właściwa higiena dłoni redukuje ryzyko chorób dłoni, stóp i jamy ustnej **u dzieci** nawet o 60%⁶

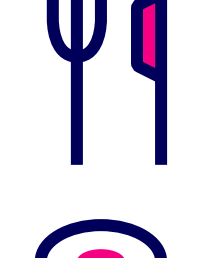


1 na 10 osób na świecie cierpi co roku na choroby przenoszone przez żywność, często związane z niehigienicznym przygotowaniem żywności⁸

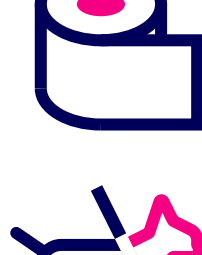
Kiedy należy myć ręce



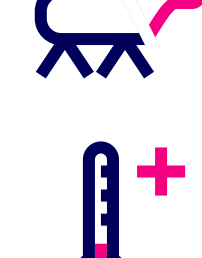
Po **wydmuchaniu nosa**, kaszlnięciu i kichnięciu⁹



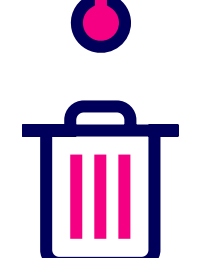
Przed i po **przygotowaniu żywności oraz przed i po posiłku**⁹



Po **skorzystaniu z toalety** lub po kontakcie z odchodami⁹



Po **dotknięciu zwierzęcia** lub podaniu mu jedzenia⁹



Przed i po **opiece nad chorym** oraz przed i po opatrzeniu rany⁹



Po **kontakcie ze śmieciem**⁹

Jak należy myć ręce

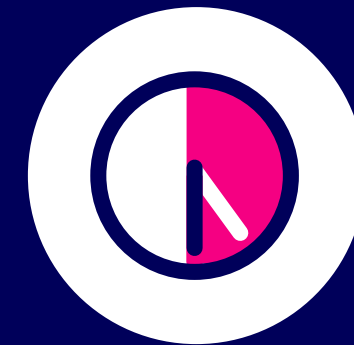
1. Myj ręce ciepłą wodą i mydłem¹⁰



2. Pocieraj dłonie ze wszystkich stron, nie zapominając o opuszkach, paznokciach, przestrzeniach między palcami oraz kciukach¹⁰



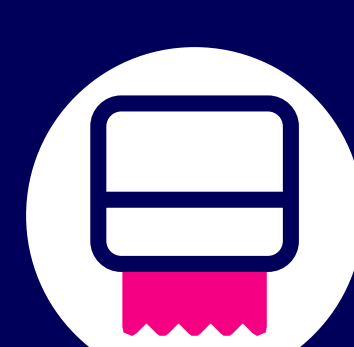
3. Mycie powinno trwać około **20–30 sekund**¹⁰



4. Obficie spłucz ręce wodą¹⁰



5. Dokładnie osusz ręce papierowym ręcznikiem¹⁰



¹ Centers for Disease Control and Prevention

² Essity

³ Report SCA „Hygiene Matters” z 2016 r.

⁴ Recent Handwashing Study Shows Gap between Knowing and Doing. American Society for Microbiology, 2003.

⁵ Centers for Disease Control and Prevention

⁶ Projekt interwencyjny dotyczący higieny dłoni, prowadzony w przedszkolach w mieście Shenzhen w Chinach w 2016 r.

⁷ When and How to Wash Your Hands. CDC, Centers for Disease Control and Prevention.

⁸ Pierwsze dane szacunkowe WHO na temat chorób przenoszonych przez żywność wykazały, że dzieci w wieku poniżej 5 lat stanowią niemal jedną trzecią przypadków śmiertelnych. WHO, 2015 r.

⁹ Centers for Disease Control and Prevention

¹⁰ Essity General Handwashing Recommendations