



# MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

## **W ile z tych 6 mitów na temat mycia rąk wierzysz? Sprawdź, które potwierdził lekarz**

**Słyszeliście kiedykolwiek, że zbyt częste mycie rąk może uszkodzić naturalną powłokę ochronną skóry lub że lepiej myć ręce gorącą wodą? No właśnie. Postanowiliśmy skonsultować się z lekarzem epidemiologiem i sprawdzić, które z popularnych mitów na temat higieny dłoni mają swoje naukowe uzasadnienie.**

Odpowiedzi udziela lekarz epidemiolog Waldemar Ferschke, wiceprezes firmy Medisept.

### 1. Myjąc ręce gorącą wodą, lepiej pozbędziemy się zarazków – MIT

Nie jest to prawda. Mycie rąk zimną i ciepłą wodą działa tak samo na bakterie i inne zarazki. Potwierdziło to między innymi badanie przeprowadzone na Rutgers University-New Brunswick, którego wyniki opublikowano w *Journal of Food Protection*. Grupa badanych była poproszona o umycie rąk wodą o różnej temperaturze (15C, 26C i 38C). Liczba wirusów, jakich mycie rąk miało pozwoić się pozbyć, nie różniła się w zależności od temperatury wody. Co więcej, zaznacza nasz ekspert, myjąc ręce gorącą wodą, możemy poparzyć naskórek i uczynić go bardziej podatnym na infekcje.

### 2. Zbyt częste mycie rąk może uszkodzić naturalną powłokę ochronną skóry – FAKT

To fakt. Przesadzanie z mydłem i zbyt częstym myciem rąk może uszkodzić i podrażnić skórę, wysuszyć ją i tym samym zwiększyć jej podatność na infekcje skórne. Myć dłonie powinniśmy często, ale tylko w sytuacjach, które tego wymagają, czyli np. przed jedzeniem i przed przygotowywaniem posiłków lub kiedy istnieje prawdopodobieństwo, że ilość szkodliwych zarazków na naszych dłoniach jest podwyższona – m.in. zawsze po powrocie do domu, po podróży komunikacją miejską, kontakcie ze zwierzętami czy wizycie w sklepie (zwłaszcza ze względu na kontakt dłoni z wózkami i koszykami sklepowymi czy pieniędzmi).

### 3. Suszarki do rąk są najlepszym sposobem suszenia dłoni – MIT

Mit. Naukowcy z University of Westminster w Londynie – aby zbadać nośność zarazków w zależności od metody suszenia dłoni – przeprowadzili doświadczenie, w ramach którego pokryli ręce w rękawiczkach nieszkodliwym dla człowieka wirusem MS2, a następnie wysuszyli je na trzy różne sposoby: zwykłą suszarką do rąk, suszarką kieszeniową oraz ręcznikiem papierowym. Wyniki badania opublikowano w *Journal of Applied Microbiology*. Co odkryło doświadczenie? Najbardziej higienicznym sposobem wysuszenia dłoni jest wytarcie ich jednorazowym ręcznikiem papierowym. Najgorzej wypadły popularne ostatnio kieszeniowe suszarki do rąk. Rozprzestrzeniają one 60 razy więcej zarazków niż klasyczne suszarki i 1300 razy więcej niż ręczniki papierowe. Należy przy tym pamiętać, że dokładne wysuszenie rąk jest bardzo ważne. Poprzez wilgotne ręce zarazki znacznie łatwiej się roznoszą.



## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

4. Porządne umycie rąk wodą z mydłem jest taka samo skuteczne, jak zastosowanie preparatu do dezynfekcji – MIT

Procentowa skuteczność zwykłego umycia rąk wodą z mydłem a ich dezynfekcji jest różna. Dokładne umycie rąk wodą z mydłem (podkreślić należy dokładność, a więc staranne umycie całej powierzchni dłoni przez 30 sekund) pozwala usunąć 99,9% bakterii, wirusów i innych drobnoustrojów. Dezynfekcja natomiast zabija 99,99% zarazków. Niewielka różnica? Z jednej strony tak – skuteczność otrzymywana przy dokładnym umyciu rąk jest zupełnie wystarczająca w większości codziennych sytuacji, aby utrzymać prawidłową higienę i zdrowie. Z drugiej strony, z medycznego punktu widzenia to różnica ogromna. Samo mycie rąk wodą z mydłem nie wystarcza już np. w przypadku profesjonalistów, czyli lekarzy, kucharzy, tatuatorów, kosmetyczek i fryzjerów. Są więc sytuacje, w których jedno miejsce po przecinku ma kluczowe znaczenie.

5. Dłonie powinno się dezynfekować wtedy, kiedy nie mamy możliwości ich umycia – FAKT

Jest to prawda. W codzienny życiu – w domu czy pracy, przeważnie mamy stały dostęp do bieżącej wody i środków higienicznych, a więc dodatkowa dezynfekcja nie jest konieczna. Natomiast w sytuacjach, w których umycie rąk wodą z mydłem nie jest możliwe – np. podczas podróży pociągiem lub busem, dobrze jest sięgnąć po profesjonalny preparat do dezynfekcji. W ramach ciekawostki warto także wiedzieć, że woda z mydłem usuwa zarazki, ale ich nie zabija – wraz z płynem po prostu odklejają się one od naszych rąk i spływają do odpływu umywalki. Natomiast fachowe preparaty dezynfekujące zabijają, czyli całkowicie neutralizują wirusy, bakterie i grzyby. Powinno się o tym pamiętać szczególnie wtedy, kiedy używamy mokrych chusteczek bez działania dezynfekującego. Starte nimi zarazki zostają bowiem na chustce i nadal są aktywne. Dlatego zaleca się natychmiastowe wyrzucenie zużytej chustki i używanie jej wyłącznie jednokrotnie.

6. Preparaty antybakteryjne są szkodliwe dla zdrowia – MIT

Profesjonalne preparaty antybakteryjne – lub raczej dezynfekcyjne – są testowane laboratoryjnie i mają potwierdzone nie tylko skuteczne, ale także bezpieczne dla zdrowia działanie. Szkodliwe natomiast są mydła lub żele „antybakteryjne”, które zawierają triclosan, co naukowcy odkryli stosunkowo niedawno. Triclosan jest substancją toksyczną i może powodować szereg powikłań w ludzkim organizmie. Najmniej groźnym efektem jego stosowania są alergie, jednak w skrajnych przypadkach może prowadzić nawet do powstawania nowotworów, zaburzeń gospodarki hormonalnej czy poważnych infekcji górnych dróg oddechowych. Prawdziwe produkty dezynfekcyjne, a nie antybakteryjne (różnica jest bowiem kluczowa) są oparte na składnikach czynnych pochodzenia alkoholowego, które są całkowicie bezpieczne dla zdrowia. Te profesjonalne są bezpieczne także dla dzieci oraz kobiet w ciąży, a więc w najwyższym stopniu.



Biuro prasowe Medisept  
Styczeń 2018, Lublin

# MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

\*\*\*

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. Od 20 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.