



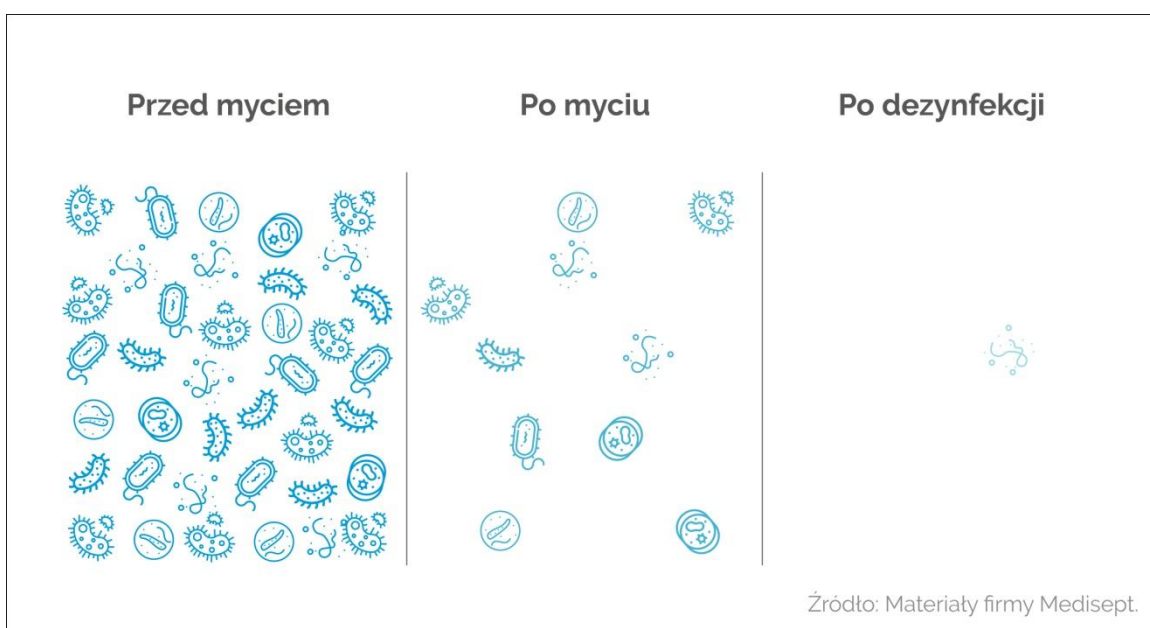
# MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

## Czego jeszcze nie wiesz o myciu rąk?

**Badania przeprowadzone przez naukowców z Michigan State University dowodzą, że tylko 5% ludzi myje ręce wystarczająco długo, aby pozbyć się większości zarazków. Z okazji Światowego Dnia Mycia Rąk lekarz epidemiolog zbiera kilka interesujących faktów na temat tej czynności oraz radzi, jak wykonywać ją poprawnie.**

Ciepła czy zimna? Czy temperatura wody ma znaczenie, jeśli chodzi o efektywność mycia rąk? Myjąc ręce zbyt gorącą wodą, uszkodzamy naskórek, dlatego nie jest to zalecane. Jeśli jednak chodzi o higienę, temperatura nie ma znaczenia – równie dobrze można pozbyć się bakterii i wirusów, myjąc ręce ciepłą, co zimną wodą. Ekspertki zwracają uwagę, że znacznie ważniejszy jest czas wykonywania tej czynności i poprawna technika. Ręce powinno się myć minimum 20 sekund. Co więcej, samo mycie nie zabija wszystkich zarazków. Dlatego zalecane jest także dezynfekowanie dłoni, zwłaszcza w miejscach publicznych, środkach komunikacji miejskiej oraz w okresach podwyższonego ryzyka zachorowań na gripę. A oto dowód:



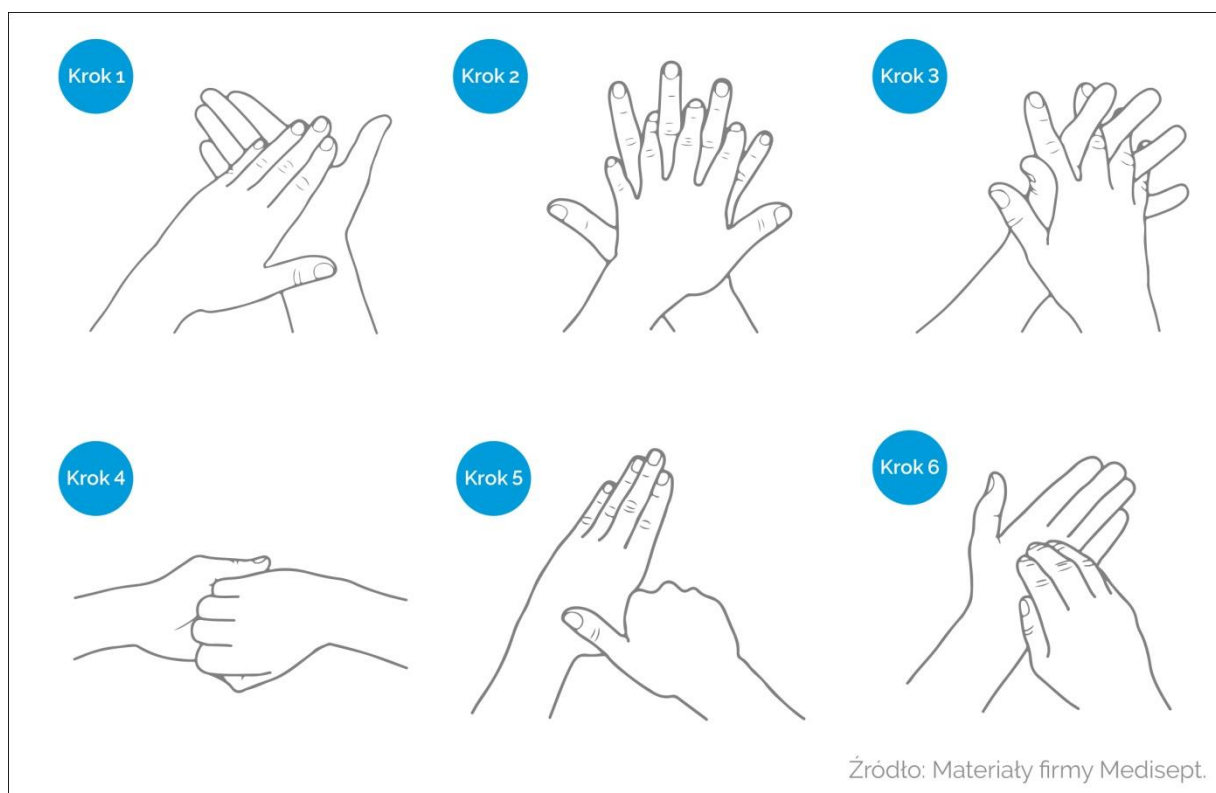
Źródło: Materiały firmy Medisept.



## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

Aby dobrze odkazić dłonie, należy stosować metodę zgodną z normą EN 1500. – *Prawidłowa higieniczna dezynfekcja rąk trwa 30 sekund. Na dłoniach powinna znajdować się odpowiednia ilość płynu, pozwalająca utrzymać ich wilgotność przez cały czas trwania dezynfekcji. Dezynfekcja składa się z 6 kroków: pocieranie wewnętrznych stron dłoni o siebie, pocieranie wnętrzem dłoni grzbietu drugiej dłoni (i zmiana ręki), pocieranie wewnętrznych części dłoni z przeplecionymi palcami, pocieranie zewnętrznej części złączonych palców jednej dłoni o wewnętrzną część drugiej, pocieranie zaciśniętą dłonią kciuka drugiej ręki (i zmiana ręki) oraz pocieranie wewnętrznej części dłoni złączonymi palcami drugiej dłoni (i zmiana ręki). Każdy z tych kroków powinien trwać nie mniej niż 5 sekund – tłumaczy Waldemar Ferschke, lekarz epidemiolog, wiceprezes firmy Medisept.*



Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Epidemiologicznych przypomina także o zwróceniu uwagi podczas mycia na często pomijane obszary dłoni – m.in. koniuszki palców, ich grzbietowe części oraz obszar pod paznokciami. – *Miejsce między skórą a paznokciem stanowi doskonałe środowisko do rozwoju bakterii, dlatego trzeba*



Medisept  
Biuro prasowe  
październik 2017, Lublin

## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

*szczególnie uważnie je myć. Zaś najczęściej pomijaną częścią dłoni jest... kciuk! – mówi Waldemar Ferschke.*

Lekarz przypomina, że ręce trzeba myć nie tylko po wejściu do domu, przed przygotowywaniem jedzenia czy po kontakcie ze zwierzętami, ale także po kichaniu, kasłaniu oraz dmuchaniu nosa. Należy tego pilnować zwłaszcza w sezonie grypowym. Co więcej, niektórzy powinni poświęcić dokładnemu myciu dłoni więcej czasu. Badacze z Uniwersytetu Pensylwanii dowiedli, że sztuczne i pomalowane paznokcie przyciągają więcej zarazków niż te naturalne. Mikroorganizmy bowiem łatwiej przyczepiają się do uszkodzonych fragmentów paznokcia oraz do kleju na tipsach. W przypadku zwłaszcza długich paznokci powinno czyścić się zarówno ich wierzchnią jak i spodnią powierzchnię specjalną szczoteczką.

Mycie rąk to jednak nie wszystko. Koniecznie trzeba je także dobrze wysuszyć, najlepiej przy użyciu czystego ręcznika. W przeciwnym wypadku trud włożony w ich porządne umycie może pójść na marne. Dlaczego? Jak czytamy na stronie [initial.co.uk](http://initial.co.uk), tylko 20% ludzi przyznaje, że suszy ręce po umyciu. Tymczasem przez wilgotne dłonie ryzyko rozprzestrzeniania się zarazków jest 1000 razy większe niż przez dłonie suche! A to dlatego, że wilgoć stanowi środowisko najbardziej sprzyjające rozwojowi mikroorganizmów chorobotwórczych.

\*\*\*

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.