

KÉZHIGIÉNE

Lakossági tájékoztató

A mindennapi tevékenység során az emberi test állandóan szennyeződik. A szennyeződés mértéke, összetétele a test különböző részein eltérő.

A külső környezettel közvetlenül érintkezésben kerülő bőrfelszínek közül **a kéz bőre tekinthető a legszennyezettebbnek, esetenként a legfertőzőbbnek.**

Ezért **a minél gyakoribb szappanos kézmosás**, a fertőzésátvitel megelőzésének egyik leghatásosabb, legegyszerűbb módja, tekintettel arra, hogy a fertőző betegségek 80 százaléka közvetlen érintkezés útján terjed. **Néhány óra leforgása alatt 500-1000 baktérium is megtelepedhet a tenyerünkön és az ujjainkon**, szennyezve a felületeket, amelyekhez hozzáérünk. **Egyes baktériumok húsz percig, mások akár órákig, hetekig is képesek életben maradni és fertőzni.**

A leggyakoribb piszkos kéz által közvetített a fertőzések **a légúti fertőzések** (nátha, influenza, tüdőgyulladás) a **fertőző hasmenéses megbetegedések**, bizonyos típusú **májgyulladások**. A baktériumok és vírusok terjedésének megakadályozásához a szappanos kézmosás a legjobb, legegyszerűbb és leghatékonyabb módszer.

Szomorú adat, hogy a fejlődő országokban még napjainkban is több mint három és fél millió 5 év alatti kisgyerek hal meg hasmenéses megbetegedésben és tüdőgyulladásban, pedig **alapos kézmosással a hasmenéses megbetegedések száma átlagosan 45 százalékkal, a légúti megbetegedések száma pedig 23 százalékkal csökkenthető!**

Nagyon fontos, hogy már gyerekkorban tudatosuljanak az alapvető kézhigiénés szabályok, és rutinná váljon a helyes kézmosási gyakorlat.

Kezet gyakran kell mosni, különösen étkezés vagy ételhez nyúlás előtt, köhögés és tüsszentés után, toalett használat után, hazaérkezés vagy az iskolába, a munkahelyre való megérkezés után, szennyezett felületek illetve állatok érintését követően.

A helyes kézmosás 5 lépése:

- Nedvesítsük meg a kezünket, használjunk meleg vizet.
- Szappanozzuk be a kezünket! Ehhez megfelel a közönséges, nem antibakteriális szappan is.
- Dörzsöljük át a kezünket legalább 20 másodpercig. Mossuk meg a tenyeret, a kézfejet, a csuklót, az ujjak közét és a köröm alatti részt is (ehhez körömkefét is használhatunk).
- Öblítsük le a kezünket bő, folyó vízzel.
- A kézmosást követően kerüljük az agyonhasznált törülközőket. Ha nem áll rendelkezésre tiszta és száraz törülköző, részesítsük előnyben a papírtörülőt, vagy a falra szerelt kézszáritót.



Ha nem jutunk el mosdóba, nagyon hasznosak a víz nélkül is alkalmazható alkoholos kézfertőtlenítő folyadékok vagy gélek is.

Ne érintsük vagy dörzsöljük a szemünket, orrunkat, szánkat, mert a kórokozók szennyezett kézről bejuthatnak a szervezetünkbe!