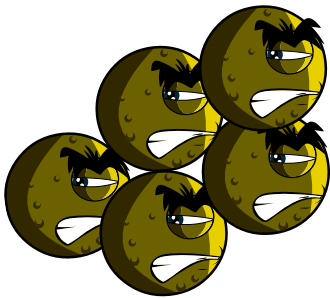


Kézhygiéné



Tóth Erika
egészségfejlesztő

e-Bug megyei koordinátor
Csongrád Megyei Kormányhivatal
Népegészségügyi és Élelmiszerlánc –Biztonsági Főosztály

Mikróbák terjedése

- Levegőben cseppfertőzéssel
- Érintéssel
- Testnedvekkel pl. vér útján



Tüsszentés, köhögés

- a mikrobák a tüsszentés, vagy köhögés közben másokra áterjedhetnek
- a tüsszentéskor kijutó mikrobák nagy távolságra képesek utazni
- ha a kezedbe tüsszentesz, vagy köhögsz, akkor ezt követően mindig meg kell mosni a kezedet
- a náthát és az influenzát okozó vírusok terjedését a legkönnyebben úgy lehet megelőzni, ha zsebkendőbe tüsszentünk, vagy köhögünk.



A mikrobák érintés útján is terjedhetnek

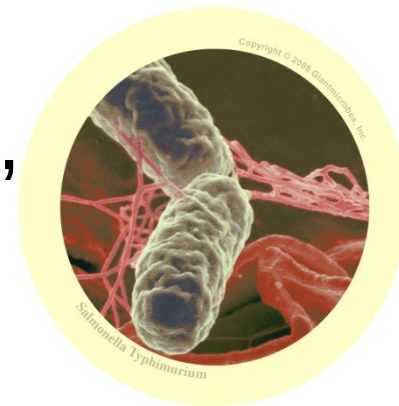


- Nap mint nap mikrobák ezrei kerülhetnek a kezünkre tárgyakról és élőlényekről, amelyekhez hozzáérünk.
- Mi magunk is továbbadhatjuk őket, megfertőzve ezzel másokat
- A mikrobák terjedése ellen az egyik legjobb védekezés a kézmosás



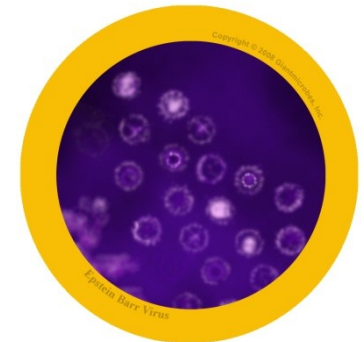
Mikor? Hogyan? Mivel moss kezet?

- Alakítsuk ki azt a szokást, hogy a nyitott térből, a zárt térbe érve az első teendők a kézmosás legyen.
- 70%-a a fertőzéseknek megelőzhető
- Tömegközlekedés, kertészkedés, állatsimogatás, gondozás, játszótér, iskola, munkahely, wc használat után, étkezés előtt moss kezet!



Miért moss kezet?

- hogy eltávolítsd a kórokozókat a kezedről
- hogy minél kevesebbszer fertőződj meg illetve fertőzz meg másokat
- hogy te is segíts megelőzni a fertőzések terjedését



Mivel és hogyan moss kezet?

- Nincs szükségünk semmilyen különleges tisztítószerre vagy eszközre csak szappanra és vízre!
- Némelyik baktérium és vírus akár 20-120 percen is képes életben maradni egyes tárgyak felületén, pl. az ebédlőasztalon, a kilincsen, az íróasztalon, vagy a komputer billentyűzetén.
- Ugyanakkor a bőr természetes zsírrétegében megtapadhatnak a mikrobák, és ennek feloldásához szappanra van szükség.



A helyes kézmosás lépései:

1. Nedvesítse be a kezét meleg vízzel.
2. Szappanozza be a kezét.
3. Dörzsölje be a kezébe, és habosítsa fel a szappant.
4. Jobb kezével a bal kéz ujjai közt alaposan mossa meg.
5. Fordítva ugyanígy a jobb kéz ujjai között tisztítsa meg bal kezével.
6. Hajlítsa be ujjait majd „összekapaszkodva” mossa meg körmeinél is.
7. Hüvelykujjai környékén is gondosan szappanozza be.
8. Tenyerét ujjbegyével figyelmesen dörzsölje át.
9. Folyó vízzel alaposan mossa le a szappant kezéről.
10. Törölje teljesen szárazra kezét papírtörülővel vagy törölközővel.

A helyes kézmosás lépései:

