

Walka z zarazkami! Pamiętaj o myciu rąk!

Częste i dokładne mycie rąk to skuteczny sposób uniknięcia różnych infekcji, a nawet zwykłego przeziębienia. W stanie Illinois wymaga się, aby dzieci przebywające w przedszkolu albo innym ośrodku opieki dziennej myły ręce zgodnie z zasadami określonymi przez przepisy prawa. Oto kilka zaleceń.

Kiedy mycie rąk jest najbardziej wskazane?

Dzieci powinny myć ręce zaraz po przyjściu do przedszkola, ORAZ...

- Przed pójściem do domu
- Po skorzystaniu z łazienki, kichnięciu, dotykaniu nosa, po zakończeniu zabawy ze zwierzętami domowymi, po powrocie z zabawy na podwórku, po kontakcie z zabawkami, którymi bawiły się również inne dzieci, po dotknięciu czegokolwiek skażonego substancjami wydzielanymi przez organizm ludzki (np. krew, ślina, mocza, kał lub wymiociny)
- PRZED I PO posiłkach oraz po zakończeniu innych czynności wymagających dotykania produktów żywnościowych.
- ZAWSZE wtedy, gdy wygląd lub zapach rąk wskazuje na to, że ręce nie są czyste

Rodzice i nauczyciele powinni myć ręce natychmiast po przyjściu do szkoły lub przedszkola ORAZ

- Przed kontaktem z produktami żywnościowymi i butelkami do pokarmu, przed podaniem lub zażyciem lekarstwa lub przed zaaplikowaniem maści
- Przed pójściem do domu
- Po skorzystaniu z toalety lub po asystowaniu dziecku w toalecie, po zmianie pieluchy, po kontakcie z substancjami wydzielanymi przez organizm ludzki (np. po wytarciu zakatarzonego nosa), po kontakcie ze zwierzętami lub przedmiotami używanymi przez zwierzęta (np. klatka, obroża lub smycz), po kontakcie z przedmiotami używanymi przez dzieci, po zdjęciu rękawic używanych w celach higieniczno-sanitarnych, po skorzystaniu z telefonu lub po kontakcie z chorym dzieckiem.
- ZAWSZE po przejściu do innego pomieszczenia na terenie szkoły lub przedszkola lub po zakończeniu zajęć z grupą dzieci
- ZAWSZE wtedy, gdy wygląd lub zapach rąk wskazuje na to, że ręce nie są czyste

W jaki sposób powinno się myć ręce?

Ręce najlepiej myć w ciepłej, ale nie gorącej, wodzie z kranu. Najpierw odkręć kran z zimną wodą. Następnie, stopniowo odkręcaj ciepłą wodę i sprawdź jej temperaturę zanim dziecko zacznie w niej myć ręce. (Uwaga: Specjaliści twierdzą, że najbezpieczniej jest ustawić boiler na temperaturę 120 stopni Fahrenheita (40 stopni Celjusza).

Ręce należy myć dokładnie. Używaj mydła. (Obecnie zaleca się, aby dzieci w przedszkolu myły ręce mydłem, choć testuje się środki dezynfekujące do rąk na bazie alkoholu). Ręce należy umyć dokładnie ze wszystkich stron i wyszorować je pod paznokciami. Mycie rąk powinno trwać przynajmniej 15 sekund. (Tyle, ile trwa np. zaśpiewanie piosenki o literkach alfabetu). Następnie ręce należy dokładnie opłukać.

Osusz ręce używając czystego ręcznika lub suszarki automatycznej. Następnie zakręć kran używając ręcznika. Uwaga: Małe dzieci nie powinny korzystać z automatycznych suszarek. Dzieci starsze do 6-tego roku życia mogą korzystać z tego typu suszarek pod nadzorem dorosłych..

Pomagaj młodszym dzieciom przy myciu rąk stosując powyższe metody. Kiedy dzieci nabiorą więcej wprawy, możesz pokazać im, jak należy myć ręce samodzielnie, a ty sama możesz tylko przyglądać się, czy robią to właściwie.

English Title: Fight Germs! Wash Your Hands!



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>