

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niewłaściwa higiena rąk jest źródłem 90% zakażeń



Badania pokazują, że odpowiednie mycie i dezynfekowanie rąk aż o połowę zmniejsza ryzyko infekcji i zachorowań. Eksperci podkreślają, że nie trzeba ich myć często - na rynku są preparaty, które chronią skórę przed bakteriami nawet przez kilka godzin. Są jednak sytuacje, gdy o higienie rąk nie można zapominać, np. po wyjściu z toalety. Tymczasem nawet 70 proc. osób nie myje wtedy rąk.

- Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia najprostszą i najlepszą metodą na unikanie chorób i zapobieganie ich rozprzestrzenianiu jest mycie rąk wodą i mydłem. Musimy pamiętać o umyciu całych dłoni. Miejsca, o których czasem zapominamy, to opuszki palców i kciuki. A przecież cały czas dotykamy nimi przedmiotów - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle dr Peter Barratt, ekspert ds. mikrobiologii Rentokil Initial.

Mycie rąk przez pięć czy dziesięć sekund to zdecydowanie za krótko. By skutecznie pozbyć się zarazków, potrzeba co najmniej 20-30 sekund. Ważne jest, aby najpierw ręce zamoczyć, później dokładnie namydlić, myć przez dłuższą chwilę, a następnie dokładnie splukać i osuszyć.

- Mamy do wyboru wiele produktów do higieny rąk, zarówno chusteczki, jak i płyny. Są wśród nich również takie, które nie zawierają alkoholu i są bardzo delikatne. Nie wysuszają skóry i chronią ją przed bakteriami - tworząc niewidzialną powłokę - nawet przez kilka godzin, do momentu, kiedy nie umyjemy rąk ponownie - mówi Barratt. - Uogólniając można byłoby powiedzieć, że ręce trzeba myć ok. 5-7 razy dziennie, ale lepiej wskazać w jakich sytuacjach powinniśmy to robić. Nie musimy myć rąk bardzo często, ale są okoliczności, kiedy trzeba to robić. To ogranicza ryzyko rozprzestrzeniania się chorób.

Tę czynność trzeba powtarzać przed każdym jedzeniem, przygotowaniem posiłku, po kontakcie ze zwierzętami i po wyjściu z toalety.

- Wiele osób twierdzi, że po wizycie w toalecie myją ręce. Wiemy też, że znaczna część - ok. 60-70 proc. - w rzeczywistości tego nie robi. Dodatkowo spośród osób, które myją ręce, bardzo niewiele myje je właściwie. To nie jest kwestia płci, kultury czy narodowości. Odpowiednie mycie rąk powinno stać się naszym nawykiem - podkreśla ekspert Rentokil Initial.

Dobre nawyki trzeba też wyrabiać u dzieci.

- Trzeba pamiętać, że mydło nie zabija bakterii, tylko je zmywa. O wiele lepszym sposobem jest używanie dozownika, najlepiej bezdotykowego, niż mydła w kostce, bo ono przechodzi z rąk do rąk - tłumaczy dr Peter Barratt.

Wiele zarazków wywołujących żółtaczkę pokarmową, biegunkę, salmonellę, zapalenie dróg oddechowych i inne choroby zakaźne jest przenoszonych właśnie na rękach. Stąd też mogą przedostać się do przewodu pokarmowego na przykład w wyniku oblizywania palców, wkładania do

ust długopisu czy poprzez skażone pożywienie. Zastosowanie środków dezynfekujących może zmniejszyć zachorowalność np. pracowników firm czy dzieci w przedszkolach i szkołach o 30 proc.

- Ludzie często sądzą, że chorują zimą, ponieważ jest zimno i mokro, ale to nie jest prawda. Po prostu więcej czasu spędzamy we wnętrzach, roznosząc zarazki między sobą. Bakterie znajdują się na dłoniach i na skórze. Ponieważ się pocimy, skóra jest ciepła i wilgotna, więc dostarcza bakteriom pożywki i one będą się mnożyć - wyjaśnia dr Peter Barratt.

Zarazki, które są przenoszone na rękach pozostają także na dotykanych przedmiotach i stanowią źródło zakażenia dla współpracowników czy domowników.

- Zwykle sądzą, że najwięcej bakterii, zarazków i wirusów jest w łazience. Tymczasem zbadaliśmy wiele próbek pobranych z toalet i klamek, i okazało się, że więcej bakterii jest na klamkach. Zwykle zapomina się o ich czyszczeniu, ale przecież wszyscy ich dotykają. Najbrudniejsze okazują się być przedmioty wokół nas, takie jak klamki, laptopy, komórki czy torebki - podkreśla dr Peter Barratt.

Dlatego warto zadbać o regularną dezynfekcję najczęściej używanych przedmiotów i miejsc, które mogą być skupiskiem bakterii.

- Powierzchnie plastikowe czy metalowe są mniej sprzyjającym środowiskiem dla rozwoju bakterii. Dobrze byłoby jednak raz na jakiś czas, np. raz w tygodniu, przetrzeć klawiaturę komputera, laptopa czy telefon komórkowy ściereczką ze środkiem dezynfekującym z alkoholem lub innym środkiem, który zabija bakterie - dodaje dr Peter Barratt.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24319.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy