Lakossági tájékoztató a Kézmosásról

A kézmosás – fél egészség!

Mikor kell kezet mosni?

Minél gyakrabban és alaposabban mossunk kezet. Nem tiszta kézzel ne érintsük vagy dörzsöljük a szemünket, orrunkat, szánkat, mert a kórokozók szennyezett kézről bejuthatnak a szervezetünkbe!

A kézmosás elmulasztása számos betegség (Hepatitis A) terjedéséhez járul hozzá, ha jól mosunk kezet, jelentősen csökkenthetjük a bőrünkhöz tapadt kórokozók számát.

Mikor kell mindig kezet mosni?

1. Ételkészítés előtt, alatt és után
2. Étkezés előtt
3. WC-használat előtt és után
4. Gyermek pelenkázása előtt és után
5. Orrfújás, köhögés vagy tüsszentés után
6. Hazaérkezés után
7. Betegek látogatása, gondozása előtt és után
8. állatsimogatás, gondozás után
9. minden alkalommal, amikor a kezeinken szemmel látható szennyeződés van

Nem mindegy, hogyan mosunk kezet!

A kézmosás helyes lépései:

1. Bevizezzük a kezünket
2. Beszappanozzuk
3. Megdörzsöljük, különösen a legszennyezettebb helyeken, így a tenyéren, körmök körül, ujjak között legalább 15-20 másodpercig
4. Leöblítjük
5. Szárazra töröljük

A helyes kézmosás körülbelül 0,5-1,0 percig tart.