

## Bądź bezpieczny

Bezpieczeństwo odgrywa istotną rolę w życiu każdego z nas. Rozwój cywilizacji we współczesnym świecie, to także wzrost zagrożeń, na które w dużej mierze narażone są głównie dzieci. W dobie panującej epidemii szczególną uwagę należy zwrócić na prawidłową higienę rąk.

Zapewne nie pierwszy raz czytasz o myciu rąk, ale to dlatego, że jest to niezwykle istotne zalecenie. Wirus roznosi się drogą kropelkową, dlatego dokładne mycie dłoni mydłem u siebie i dzieci lub stosowanie środka dezynfekcyjnego ma na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusa. Pamiętaj, że mycie rąk powinno być bardzo dokładne i trwać około 30 sekund. Wychodzenie z domu należy ograniczyć do minimum, jednak jeżeli nie masz możliwości umycia rąk, noś przy sobie chusteczki lub żel dezynfekujący. Czyste rączki to najlepsza forma profilaktyki przed zakażeniem.

Poniżej przedstawiam schemat jak skutecznie i prawidłowo myć ręce zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz link do filmu instruktażowego.

# Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



Całkowity czas:  
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

[https://www.youtube.com/watch?v=cEWy\\_jsOTtI](https://www.youtube.com/watch?v=cEWy_jsOTtI)

<https://www.youtube.com/watch?v=sxeYF7kvtCU>

## Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Zadbajcie o higienę w tym wyjątkowo trudnym czasie. Często dotykamy wielu przedmiotów, rzeczy a później dotykamy oczu, nosa i ust. Nie jesteśmy w stanie przestać dotykać różnych powierzchni, ale możemy zadbać o to by jak najrzadziej dotykać swojej twarzy. Dlatego tak ważne jest częste mycie rąk.

**Pamiętajcie myć często ręce!!!!!!!**