**Kto ma czyste ręce ?**

**Według statystyk tylko 37% mężczyzn i 61% kobiet myje ręce po skorzystaniu   
z toalety. Średni czas mycia dłoni wynosi 6 sekund, a powinniśmy robić to przez co najmniej 15 sekund. Dlaczego powinniśmy dbać o nasze ręce ?**

Bakterie stanowią dwa kilogramy masy dorosłego człowieka. W każdym z nas żyje ok 90 bilionów drobnoustrojów. Każdy człowiek ma nieco inny zestaw bakterii, zależny od ogólnych warunków życia. Większość bakterii skórnych żyje w symbiozie z człowiekiem, ale część z nich przyczynia się do rozwoju chorób, takich jak egzema, trądzik czy łuszczyca.

**Bakterie są wszędzie**Wbrew temu co mogłoby się wydawać, to nie toalety są siedliskiem bakterii. Najwięcej jest ich bowiem na biurku. Tablety, klawiatury i telefony to ulubione miejsce bytowania bakterii, jest ich niemal 400 razy więcej niż w łazienkach. Na poręczach i siedzeniach autobusów miejskich oraz na uchwytach wózków w centrum handlowym natknąć się można np. na gronkowca złocistego. Jest on niebezpieczny zwłaszcza dla osób, które maja uszkodzona skórę. Nie tylko w toaletach, ale również na sklepowych wózkach w autobusach oraz placach zabaw dla dzieci znaleźć można szczepy E. Coli. Mogą one wywoływać zakażenia układu moczowego, a także schorzenia żołądka i jelit, które powodują np. biegunkę.

**Mydło to podstawa**Najwięcej bakterii skupia się między palcami i wokół paznokci. Mycie rąk samą wodą jest niewystarczające. Mydło nie zabija bakterii w prawdzie bakterii, ale skutecznie usuwa je   
z powierzchni skóry. Wystarczy to, aby uniknąć zachorowań. Co istotne, produkty antybakteryjne, nie są skuteczniejsze od tradycyjnego szarego mydła. Ważne jest, aby myć ręce dokładnie. Okazuje się również, że na rękach dobrze wysuszonych jest mniej drobnoustrojów. Mycie rąk powinno trwać ok 30 sekund. Po takim czasie z dłoni znika niemal 100 % bakterii.

**Myjmy ręce nie tylko od święta**W 2008 roku UNICEF ustanowił Światowy Dzień Mycia Rąk, który obchodzony jest co roku 15 października. Celem akcji jest globalna edukacja na temat higieny rąk, oraz uświadomienie społeczeństwu jak wielkie znaczenie ma mycie rąk, które może ich uchronić przed wieloma chorobami, a także przed śmiercią. Akcję wspiera również Światowa Organizacja Zdrowia.

Bartosz Żmuda