

Walcz z zarazkami!

Myj ręce!



Częste i dokładne mycie rąk to skuteczny sposób uniknięcia różnych infekcji, a nawet zwykłego przeziębienia. Prawo stanu Illinois określa standardy dotyczące mycia rąk w przedszkolach i w domowych ośrodkach opieki nad dziećmi.

Kiedy mycie rąk jest najbardziej wskazane?

Dzieci powinny myć ręce zaraz po przyjsciu do szkoły lub instytucji ORAZ...

- PRZED wyjściem do domu,
- PO skorzystaniu z toalety lub zmianie pieluszki, zakończeniu zabawy ze zwierzętami, ziewaniu, kaszleniu lub wycieraniu nosa, zakończeniu zabawy na zewnątrz, dotykaniu przedmiotów zabrudzonych płynami fizjologicznymi, takimi jak krew, ślina, mocz, kał czy wymiociny,
- PRZED I PO korzystaniu ze stolika z wodą lub każdym posiłku czy przekąsce, czynnościach w kuchni, lub innych czynnościach związanych z żywnością,
- ZAWSZE WTĘDY, gdy ręce wyglądają na brudne, niewłaściwie pachną lub wydają się niezbyt czyste.

Rodzice i nauczyciele powinni myć ręce, natychmiast po przyjsciu do szkoły lub instytucji ORAZ...

- PRZED wyjściem do domu,
- PO skorzystaniu z toalety lub pomaganiu dziecku w korzystaniu z toalety, zmianie pieluszki, ziewaniu, kaszleniu lub wycieraniu nosa, lub pomaganiu dziecku w tych czynnościach, dotykaniu przedmiotów zabrudzonych płynami fizjologicznymi, takimi jak krew, ślina, mocz, kał czy wymiociny, zabawie ze zwierzętami lub akcesoriami dla zwierząt (klatki, smycze), lub po zakończeniu czynności opieki nad chorym dzieckiem,
- PRZED I PO każdym posiłku, napoju czy przygotowywaniu lub podawaniu żywności, wydawaniu leków lub udzielaniu pierwszej pomocy, zmianie pomieszczenia lub opiekowaniu się różnymi grupami dzieci,
- ZA KAŻDYM RAZEM, gdy ręce wyglądają na brudne, niewłaściwie pachną lub wydają się niezbyt czyste.

Jaki jest najlepszy sposób mycia rąk?

- *Ręce najlepiej myć w ciepłej, ale nie gorącej wodzie z kranu.* Najpierw odkręć kran z zimną wodą. Następnie stopniowo okręcaj ciepłą wodę i sprawdź temperaturę zanim dziecko włoży ręce pod wodę.
- *Korzystaj z mydła.* Nałóż na ręce ilość mydła w płynie wystarczającą do ich dobrego namydlenia. Namydł wierzchnią i spodnią część dłoni, pomiędzy palcami, pod paznokciami oraz nadgarstki aż do przedramion. Szoruj intensywnie przez co najmniej 20 sekund. Zmyj dokładnie wodą.
- *Osusz ręce* używając papierowego ręcznika. Następnie użyj ręcznika, żeby zakręcić kran. Wyrzuć ręcznik.
- *Pomagaj młodszym dzieciom przy myciu rąk* stosując powyższe metody. Kiedy dzieci nabiorą wprawy, możesz uczyć je, jak myć ręce, doglądając tego, co robią.

English Title: Fight Germs! Wash Your Hands!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<http://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education