**Higiena rąk**

Mycie rąk to najprostsza i jedna z najbardziej skutecznych metod zapobiegania zatruciom pokarmowym, chorobom wirusowym, pasożytniczym i skórnym.

Jak podaje UNICEF, każdego roku choroby takie jak biegunka i infekcje dróg oddechowych przyczyniają się do śmierci ponad 3,5 mln dzieci na świecie (poniżej 5 roku życia). **Staranne mycie rąk mydłem i wodą, zwłaszcza przed posiłkiem oraz po skorzystaniu z toalety, może spowodować ograniczenie liczby przypadków biegunki prawie o połowę, a infekcji dróg oddechowych o 25%.**

**Zaniedbywanie higieny rąk może być przyczyną zakażeń dróg oddechowych, skóry i przewodu pokarmowego.** Przez ręce przenoszone są m.in. rotawirusy i norowirusy, odpowiedzialne za biegunki, gronkowiec złocisty, powodujący zakażenia skóry i zatrucia pokarmowe, pałeczki *Salmonella*, *Shigella*, patogenne *Escherichia coli*, jaja tasiemca i owsika.

**Specjaliści radzą, by myć ręce w następujących sytuacjach:**

* po powrocie do domu z pracy, ze sklepu, po podróży środkami komunikacji miejskiej;
* przed przystąpieniem do posiłku, przed jego przygotowywaniem;
* po skorzystaniu z toalety;
* po kontakcie ze zwierzętami i przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.);
* po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa;
* po wykonaniu opatrunku na skaleczeniu, ranie, zmianach skórnych;
* po czynnościach porządkowych, wyniesieniu śmieci;
* po trzymaniu pieniędzy;
* po kontakcie z osobą chorą w domu lub w szpitalu;
* podczas opieki nad dziećmi – bawiąc się, często wkładają one do ust najrozmaitsze przedmioty, a w ten sposób bakterie i wirusy znajdujące się np. na zabawkach, których opiekunowie dotykali nieumytymi rękoma, przedostają się do układu pokarmowego dziecka.

**Eksperci wskazują na kilka podstawowych zasad dotyczących mycia rąk:**

* myj ręce przez 40–60 sekund – ten dłuższy czas pozwala w znacznym stopniu usunąć bakterie i wirusy;
* wykonuj tę czynność dokładnie – nie zapominaj o nadgarstkach, kciukach i przestrzeniach pomiędzy palcami;
* myj ręce w ciepłej wodzie;
* do mycia używaj mydła lub preparatów na bazie alkoholu.

**Uczmy dzieci mycia rąk**

Specjaliści – zarówno w Polsce, jak i za granicą – podkreślają, że **zaniedbywanie higieny rąk jest w szkołach zjawiskiem powszechnym**. Z badań Amerykańskiego Towarzystwa Mikrobiologicznego wynika, że w USA tylko 50% uczniów gimnazjów i szkół średnich przyznaje, że myje ręce po wyjściu z toalety, a tylko jedna trzecia dziewcząt i 8% chłopców używa mydła.

W środowisku szkolnym siedliskiem bakterii i wirusów może być bardzo wiele przedmiotów – klamki, poręcze, ławki, klawiatury komputerów czy sprzęt sportowy – dlatego ważne jest, by myć ręce często. **Dzieci powinny myć ręce po skorzystaniu z toalety, przed jedzeniem i po nim, a także po wykonywaniu różnych czynności związanych z brudzeniem się rąk** (np. po zajęciach WF, po zajęciach plastycznych czy po zabawie w czasie przerw między lekcjami).

**Mycie rąk a wirusy**

**Staranne mycie rąk może nas ochronić m.in. przed zakażeniami przewodu pokarmowego wywołanymi norowirusami i rotawirusami.**

**Norowirusy są częstą przyczyną występowania nieżytu żołądka i jelit zwłaszcza u dorosłych. Natomiast rotawirusy to jeden z czynników wywołujących zapalenie żołądka i jelit u niemowląt i małych dzieci.** Najbardziej podatne na zakażenie rotawirusami są dzieci poniżej 5 roku życia (szczególnie między 6 miesiącem a 2 rokiem życia), ale też osoby po 65 roku życia. Typowymi objawami zakażenia norowirusami i rotawirusami są wymioty, bóle brzucha, biegunka i gorączka. Możemy zarazić się nimi głównie w wyniku bezpośredniego lub pośredniego kontaktu z zakażoną osobą lub jej wydalinami (poprzez zanieczyszczone ręce, powierzchnie lub przedmioty codziennego użytku, np. deskę sedesową, ubrania, meble znajdujące się w otoczeniu chorego), a także spożywając żywność i wodę zanieczyszczoną tymi wirusami. Ogniska zakażeń norowirusami i rotawirusami najczęściej występują w środowiskach skupiających duże grupy ludzi na niewielkiej powierzchni, takich jak szpitale, domy pomocy społecznej, żłobki, przedszkola itp.

**Mycie rąk a owsica**

Owsica to inwazyjna choroba pasożytnicza wywoływana przez drobnego nicienia – owsika ludzkiego (*Enterobius vermicularis*). **Zarażenie szerzy się często w środowisku rodzinnym oraz w placówkach dziecięcych, szczególnie u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.** Owsiki, czyli białe robaki o długości 3–12 mm, bytują w jelicie ślepym. Do zakażenia jajami przyczyniają się głównie zanieczyszczone ręce (niemycie rąk po skorzystaniu z toalety, ssanie palców, obgryzanie paznokci), przedmioty codziennego użytku (np. bielizna, ręcznik) i pożywienie.

**Najczęstsze objawy owsicy** to świąd odbytu, nasilający się zwykle w godzinach wieczornych, zaczerwieniona skóra w okolicy odbytu, utrata apetytu, podkrążone oczy, bóle brzucha, nudności, ogólne poczucie zmęczenia. Gdy zauważymy takie objawy, należy skontaktować się z lekarzem, który w przypadku rozpoznania tej choroby zaproponuje leczenie farmakologiczne. Duże znaczenie w zwalczaniu owsicy ma przestrzeganie higieny osobistej (regularna zmiana bielizny, mycie rąk) oraz mieszkania (sprzątanie pomieszczeń, korzystanie z osobnych łóżek, oddzielnych sypialni, dezynfekcja przedmiotów codziennego użytku, dokładne wypranie pościeli i ręczników).

Warto zauważyć, że jeżeli choroba nie będzie wyleczona, może łatwo dojść do kolejnego samozarażenia, ponieważ wydalane z kałem jaja stają się inwazyjne, czyli zdolne do zakażenia, już po kilku godzinach. Pamiętajmy więc o częstym myciu rąk i uczeniu tego nawyku najmłodszych.

**Mycie rąk a świerzb**

Choroba ta wywoływana jest przez świerzbowca drążącego (*Sarcoptes scabiei*) – pasożyta z rodziny roztoczy. Świerzbowce żyją w kanalikach wydrążonych w naskórku, a podstawowymi objawami choroby są **wysypka i swędzenie skóry**. W związku z tym, że zwiększona temperatura wzmaga aktywność tych pasożytów, świąd nasila się zwłaszcza po kąpieli oraz w nocy, gdy leżymy już w łóżku. Uporczywe drapanie może prowadzić do powstawania strupów, bąbli czy zmian ropnych.

**Świerzb szczególnie łatwo szerzy się w środowiskach zamkniętych, w miejscach skupiających wiele osób, takich jak żłobki, przedszkola, szkoły, internaty czy domy pomocy społecznej.** Do zakażenia dochodzi w wyniku bezpośredniego kontaktu ze skórą chorego, a pośrednio poprzez przedmioty (pościel, bielizna, ręcznik, ubranie), które miały kontakt z osobą zakażoną. Świerzb występuje najczęściej w przestrzeniach międzypalcowych rąk i na nadgarstkach. Umiejscawia się również w okolicach łokci, fałdów pachwowych, pasa i w dolnych partiach pośladków. W przypadku małych dzieci zmiany zapalne mogą pojawić się na głowie, szyi, dłoniach i podeszwach.

**W jaki sposób możemy uniknąć świerzbu?** Częste mycie rąk – dokładne, w ciepłej wodzie, z użyciem mydła – jest skuteczną metodą zapobiegania tej chorobie, ale oczywiście nie jedyną. Istotne jest dbanie o czystość całego ciała. Wskazana jest więc codzienna kąpiel, regularna zmiana bielizny, ubrań i pościeli, a także korzystanie wyłącznie z własnych przedmiotów użytku osobistego, takich jak ręczniki. W przypadku zauważenia objawów zakażenia świerzbem, należy skonsultować się z lekarzem. Kuracja środkami, które dostępne są w aptece, powinna objąć chorego oraz wszystkie osoby z najbliższego otoczenia.

**Mycie rąk a zatrucia salmonelozowe**

**Pałeczki Salmonella wywołują najczęściej dolegliwości żołądkowo-jelitowe.** Objawy chorobowe, występujące zwykle po 18–24 godzinach od zakażenia, to biegunka, gorączka, bóle brzucha i mięśni, niekiedy nudności i wymioty. Po przebyciu choroby bakterie mogą być wydalane z kałem przez kilka tygodni lub miesięcy bez jakichkolwiek objawów chorobowych.

**Do zakażenia dochodzi głównie w wyniku spożycia żywności zanieczyszczonej bakteriami Salmonella, spożycia produktów żywnościowych pochodzących od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko) oraz kontaktu z zakażonymi zwierzętami czy z osobami chorymi i nosicielami.** Często nośnikiem pałeczek są produkty zawierające surowe jaja (np. majonezy, kremy, lody) oraz rozdrobnione przetwory mięsne (np. tatar, galaretki, pasztety, pierogi).

**W jaki sposób możemy uniknąć zatruć salmonelozowych?** Istnieje kilka podstawowych, zapobiegawczych zasad. Pałeczki Salmonella giną w temperaturze 60–65°C, a więc można uniknąć zatrucia, poddając żywność obróbce termicznej. Ponadto przechowujmy jedzenie w niskiej temperaturze z zachowaniem zasad segregacji oraz nie dopuszczajmy do rozmrażania i ponownego zamrażania. Utrzymujmy w czystości naczynia stołowe, sprzęty kuchenne i całą kuchnię. Starajmy się również nie kupować produktów, np. ciastek i lodów od nieznanych sprzedawców.  
I najważniejsze, zadbajmy o czystość rąk.

**Mycie rąk a WZW A – choroba brudnych rąk**

Wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A), wywoływane przez wirus HAV (*Hepatitis A Virus*), potocznie nazywane jest żółtaczką pokarmową. Okres wylęgania choroby wynosi przeciętnie 30 dni. WZW A zaczyna się nagle, a jego przebieg zależy od wieku chorego (łagodniej przebiega u dzieci). U osób dorosłych częstym objawem zakażenia HAV jest żółtaczka, której towarzyszą m.in. gorączka, brak apetytu, nudności czy wymioty. Żółtaczka utrzymuje się od jednego do kilku tygodni. U dzieci ponad 90% przypadków zakażenia tym wirusem przebiega bezobjawowo, bez żółtaczki.

**Co może doprowadzić do zachorowania?** Głównie spożycie zakażonej żywności i wody oraz bezpośredni kontakt z osobą zakażoną. **Podstawowe metody zapobiegania to:**

* mycie rąk po skorzystaniu z toalety;
* mycie żywności przed spożyciem;
* mycie rąk przed przygotowywaniem posiłków i przed jedzeniem;
* szczepienie osób wyjeżdżających do krajów o wysokim stopniu zachorowalności na WZW A;
* szczepienie osób zatrudnionych przy produkcji i dystrybucji żywności, usuwaniu odpadów komunalnych i płynnych nieczystości oraz przy konserwacji urządzeń służących temu celowi;
* szczepienie dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieży.