

## **Jak skutecznie myć ręce? Zapraszamy na spotkanie edukacyjne.**

Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ wspólnie z Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Gorzowie Wielkopolskim realizuje kampanię informacyjną na temat prawidłowej higieny rąk. Do akcji włączył się również Miejski Zakład Komunikacji w Zielonej Górze i Gorzowie Wielkopolskim poprzez zamieszczenie w autobusach plakatów informacyjnych na temat instruktarzu prawidłowego mycia rąk. W ramach kampanii jutro tj. 23 października w Oddziale odbędą się spotkania edukacyjne na temat zagrożeń jakie powodują bakterie na naszych rękach, które w konsekwencji mogą być przyczyną licznych chorób. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażeni na ogromne ryzyko infekcji. Mycie rąk to najprostsza i jedna z najbardziej skutecznych metod zapobiegania zatruciom pokarmowym, grypie, chorobom pasożytniczym i skórny. Niestety często jest bagatelizowana. Bardzo ważne jest to, by myć ręce regularnie. Mycie rąk jako element profilaktyki, może zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby takie jak: Wirusowe zakażenie jelitowe wywołane przez rotawirusy Choroby układu oddechowego Bakteryjne zapalenie jamy ustnej Wirusowe zapalenie wątroby typu A – żółtaczkę pokarmową Zatrucie Salmonellą (bakteria) Czerwonka bakteryjna, wywołana przez bakterię Shigella Zakażenie pasożytami, w tym tasiemczyca, owsica Pamiętajmy!!! Odpowiednia higiena rąk w znacznym stopniu usuwa bakterie, pasożyty i wirusy. Duże znaczenie ma oczywiście sama technika. Przekonujemy dzieci do tego, by myły ręce dokładnie, w ciepłej wodzie, korzystając z mydła. Zapraszamy na konsultacje w Delegaturze w Gorzowie Wielkopolskim przy ul. Pionierów 8 w godz. 9.00 -11.00 oraz w Zielonej Górze przy ul. Podgórnej 9b w godz. 10.00-14.00. W mediach o kampanii: <https://www.zachod.pl/audycja/nauka-mycia-rak-w-przedszkolu/> <https://www.radiogorzow.pl/63018/nasze-zdrowie-na-naszych-rekach/> <https://gorzow.tvp.pl/44858070/stop-wirusom-i-bakteriom-dlaczego-nalezy-czesto-myc-rece>