

# Światowy Dzień Mycia Rąk

Higiena rąk jest kluczowym działaniem w walce z rozprzestrzenianiem się infekcji. Poprawne mycie rąk to prosta i skuteczna metoda zapobiegania wielu chorobom zakaźnym.

Pamiętajmy, że mycie rąk to nie tylko kwestia ochrony siebie, ale także innych osób wokół nas.

Możemy być nosicielami wirusów i bakterii, nawet jeśli sami nie wykazujemy objawów choroby.

Dlatego ważne jest, abyśmy wszyscy praktykowali regularną higienę rąk.

Podkreślenie, że wystarczy woda, mydło i ręcznik papierowy jest bardzo istotne. Nie zawsze musimy korzystać z dezynfekcji, a mycie rąk wodą i mydłem jest skutecznym środkiem. Ważne jest również, aby myć ręce przez odpowiedni czas, co zazwyczaj trwa co najmniej 20 sekund.

Dzięki takim prostym działaniom, jak regularne mycie rąk, możemy znacząco przyczynić się do ograniczenia rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych i dbać o nasze zdrowie oraz zdrowie innych.