

Kézmosás: mikor – mivel – hogyan mossunk kezet?

Kézmosás: mikor – mivel – hogyan mossunk kezet?

1. Mikor?

- ételkészítés előtt és közben
- étkezés előtt
- WC használat előtt és azt követően
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- hazaérkezés után
- beteggel érintkezés előtt és után
- állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- földdel, koszos tárggyal érintkezés után

2. Mivel?

Szappannal vagy kézfertőtlenítővel. Ne használjunk kézmosásra nem alkalmas, takarításhoz használt készítményeket, melyek a megfelelő védelmet nem adják, de a kéz bőrét tönkre tehetik. Nagyon fontos, hogy nem kell minden esetben kézfertőtlenítővel kezet mosnunk és a kézmosás, kézfertőtlenítés mellett fokozottan figyeljünk a kéz védelmére! A bőrnek is, mint a bélrendszernek van normál flórája, amit tönkre tehetünk a túlzott fertőtlenítéssel. Ha a bőrt kiszárítjuk, kisebbedik, begyullad, ezzel kapu nyílik a kórokozóknak, gyengítve az immunrendszerünket.

3. Hogyan?

A Nemzeti Népegészségügyi Központ által készített plakáton jól látható képekkel és szöveggel is leírva. A plakát ide kattintva megtekinthető, letölthető. A leírás itt olvasható:

A kezünket körülbelül 25-30 másodpercen keresztül kell mosni az alábbi módon:

- nedvesítsük meg a kezünket langyos vízzel;

- megfelelő mennyiségű szappant használjunk;
- alaposan dörzsöljük össze a két tenyerünket;
- dörzsöljük egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét összetartott ujjakkal;
- ismételjük meg a mozdulatokat váltott kézzel is;
- dörzsöljük össze a két tenyerünket úgy, hogy összefűzzük az ujjainkat;
- dörzsöljük kezünket úgy, hogy az egyik kéz kézháti oldala a másik kéz tenyerébe illeszkedik;
- ismételjük meg ezt a modulatsort is váltott kézzel;
- markoljuk meg az egyik hüvelykujjunkt, és dörzsöljük körkörös mozdulattal, majd váltsunk kezet;
- az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet;
- mossuk meg a köröm alatti részt is (ehhez körömkefét is használhatunk),
- alaposan öblítsük le a kezünket bő folyó vízzel;
- kezünket töröljük szárazra (kerüljük a közös törülközőket, nyilvános helyen használjunk papírtörülőt),
- a vízcsapot zárjuk el (közös használatú mosdókban papírtörülővel).

Ezt én kiegészíteni a csukló megdörzsölésével, illetve az alkar alsó részének megmosásával szoktam. (Gyakran könyökölünk, támaszkodunk felgyúrt vagy rövid ujjú ruhában, szabad bőrfelülettel tárgyakhoz.) A technika mellett fontos az időtartam is ahhoz, hogy a hatását kifejtse, akár a szappan a szennyeződés oldását, akár a kézfertőtlenítő a kórokozó elpusztítását. A kézmosáshoz, kézápoláshoz ajánlott Forever készítmények ide kattintva tudja megtekinteni, megrendelni.

A Ráckevei Járási Praxisközösség két részes videójában dr. Füzi Rita részletesen bemutatja Mikor-Mivel-Hogyan mossunk helyesen kezet!!

1.rész [ide kattintva](#) tekinthető meg.

2.rész [ide kattintva](#) tekinthető meg.

A szükséges helyzetekben mindig mossunk kezet és mindig figyeljünk a megfelelő bőrvédelemre is!