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
   - **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, kisebesedik, begyullad, ezzel kapu nyílik a kórokozóknak, gyengítve az immunrendszerünket.
   - **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 hüvelykujjunkat, és dörzsöljük körkörös mozdulattal, majd váltsunk kezet;
- az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösen, 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 papírtörlőt),
- a vízcsapot zárjuk el (közös használatú mosdókban papírtörlővel).

Ezt én kiegészíteni a csukló megdörzsölésével, illetve az alkar alsó részének megmosásával szoktam. (Gyakran könyökölünk, támaszkodunk felgyűrt 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!