

12.

Jak si správně mýt ruce

V některých zemích (např. v Africe) se čerpá voda ze studní a pak je skladována v nádobách. Lidé používají k pití kelímky, kterými nabírají vodu z nádob. Pokud se jejich ruce, které nejsou dokonale čisté, dostanou do kontaktu s vodou, mohou vodu kontaminovat.

Když se děti takové vody napijí, mohou onemocnět, mají průjem, který je dehydratuje (odvodní). Proto se v těchto vesnicích pořádají vzdělávací programy, které lidi učí mýt si pořádně ruce, a chránit si tím zdraví.

Také u nás je v důsledku zhoršené epidemiologické situace nutné si pravidelně a často umývat ruce.

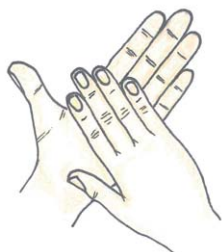
Ruce si myjte především: ► před každým jídlem ► po použití toalety ► po návratu domů

Mytí rukou není žádná věda, ale musíte vědět, jak na to. Jak si tedy ruce umýt správně?

Naučte se několik základních kroků:

1/ Namočte si ruce pod čistou teplou tekoucí vodou.

2/ Vodu zastavte a naberte si trochu mýdla



3/ Třete o sebe dlaně krouživým pohybem, aby mýdlo napěnilo a rozetřeli jste ho po celých dlaních i po prstech, propleťte vzájemně prsty obou rukou, aby se mýdlo dostalo i mezi ně.

4/ Pravou dlaní namydlete hřbet levé ruky, prsty i prostor mezi prsty (prsty pravé ruky propleťte s prsty levé ruky), poté ruce vyměňte



a levou rukou umyjte hřbet, prsty i meziprstí pravé ruky.

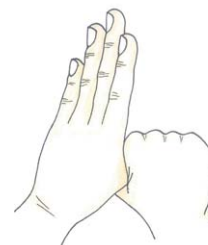


5/ Dejte dlaně k sobě, propleťte prsty a třete ruce o sebe.



6/ Nezapomeňte ani na nehty, prsty na obou rukou skrčte a vzájemně do sebe ruce se skrčenými prsty zaklesněte. Oběma dlaněmi pak myjete nehty opačné ruky.

7/ Věnujte pozornost i palcům, pravou rukou chyťte palec levé ruky a promněte ho, pak ruce vyměňte.



8/ Jako poslední krok sevřete prsty pravé ruky do špetky a špičky prstů třete krouživým pohybem o levou dlaň, potom ruce vyměňte.

9/ Opláchněte obě ruce pod čistou tekoucí vodou a důkladně je osušte.

Každý člověk musí dodržovat základní pravidla hygieny, ale na druhou stranu s vodou nemá plýtvat.

Rady, jak zamezit plýtvání vodou:

- při čištění zubů nenechávejte vodu téct zbytečně
- opravte kapající kohoutky nebo protékající záchody
- myjte nádobí v plné myčce, ne pod tekoucí vodou
- používejte malé a velké splachování
- zahradu zalévejte večer nebo ráno, aby se voda hned nevypařila

► Jak jinak můžete šetřit vodou?

