



μας

Και τι να μάθουμε στα

παιδιά για το πιο σημαντικό βήμα στην προσωπική υγιεινή τους!

Ακούγεται σαν το πιο απλό πράγμα στον κόσμο! Κι όμως, ακόμα και το πλύσιμο των χεριών έχει τα «μυστικά» του, αν θέλουμε να εξασφαλίσουμε ένα αποτελεσματικό φράγμα για τον οργανισμό μας ενάντια στα μικρόβια. Ας μάθουμε, λοιπόν:

Πότε είναι απαραίτητο να πλένουμε τα χέρια

- Πριν ετοιμάσουμε το φαγητό, πριν σερβίρουμε και πριν καθίσουμε να φάμε
- Πριν περιποιηθούμε πληγές ή φροντίσουμε κάποιον που είναι άρρωστος ή τραυματισμένος
- Πριν βάλουμε ή βγάλουμε τους φακούς επαφής
- Αφού τελειώσουμε με το μαγείρεμα
- Μετά την τουαλέτα ή την αλλαγή πάνας
- Αφότου χαϊδέψουμε κάποιο ζώο ή καθαρίσουμε τις ακαθαρσίες και τα σκεύη του
- Αφού περιποιηθούμε κάποιον άρρωστο ή τραυματισμένο
- Αφότου πιάσουμε σκουπίδια, κάνουμε κηπουρικές εργασίες ή έρθουμε σε επαφή με χημικές ουσίες ή με αντικείμενα που μπορεί να είναι ακάθαρτα (π.χ. παπούτσια)
- Μετά από χειραψία
- Και φυσικά, κάθε φορά που τα νιώθουμε ή τα βλέπουμε να είναι βρώμικα

Πώς πλένουμε (σωστά) τα χέρια

Καθαρίζουμε σχολαστικά τα χέρια με τρεχούμενο νερό και σαπούνι, ακολουθώντας τα εξής βήματα:

- Βρέχουμε τα χέρια με νερό, είτε κρύο είτε χλιαρό
- Απλώνουμε σαπούνι (σε οποιαδήποτε μορφή)
- Τρίβουμε καλά κάθε σημείο της επιφάνειάς τους μπροστά, πίσω, ανάμεσα στα δάχτυλα, στους καρπούς και κάτω από τα νύχια. Τρίβουμε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Ξεβγάζουμε καλά
- Σκουπίζουμε τα χέρια με καθαρή πετσέτα ή πετσέτα μιας χρήσης
- Ιδανικά, κλείνουμε τη βρύση χωρίς να χρησιμοποιήσουμε τα δάχτυλα ή την παλάμη (π.χ. με τον αγκώνα ή με την πετσέτα).

Απλό ή αντιβακτηριδιακό σαπούνι

Τα ειδικά αντιβακτηριδιακό σαπούνι είναι πιο αποτελεσματικά στην καταπολέμηση των μικροβίων σε σχέση με τα απλά σαπούνια. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ενδείκνυνται για καθημερινή χρήση. Αντιθέτως, εάν τα χρησιμοποιούμε συχνά κινδυνεύουμε από την ανάπτυξη μικροβίων που είναι ανθεκτικά στα συστατικά τους και κατά συνέπεια θα εξοντώνονται πιο δύσκολα στο μέλλον.

Τι πρέπει να μάθουμε στα παιδιά

- Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι σημαντικό να πλένουν τα χέρια τους συχνά και σχολαστικά.
- Δίνουμε το καλό παράδειγμα, αφήνοντάς τα να μας βλέπουν να πλένουμε τα χέρια κάθε φορά που χρειάζεται.
- Τους μαθαίνουμε να μην βιάζονται όταν καθαρίζουν τα χέρια τους αλλά και αφιερώνουν τον κατάλληλο χρόνο (ένα απλό κόλπο είναι να τους πούμε να λένε δυο φορές το Happy Birthday από μέσα τους -ή και δυνατά- ώστε να έχουν μια εκτίμηση του χρόνου που χρειάζεται για να τα καθαρίσουν σωστά).
- Όταν δεν υπάρχει πρόσβαση σε νερό και σαπούνι, μπορούν να καθαρίζουν τα χέρια με αντιβακτηριδιακό τζελ με βάση το οινόπνευμα. Ωστόσο, φροντίζουμε να μην αγγίξουν κάτι πριν στεγνώσει εντελώς και το αποθηκεύουμε σε σημείο όπου δεν φτάνουν μέχρι την επόμενη χρήση.

Οι συμβουλές είναι από την ιστοσελίδα της Κλινικής Mayo.

Πηγή: mamamia.gr