

Walcz z zarazkami! Myj ręce!



Częste i dokładne mycie rąk to skuteczny sposób uniknięcia różnych infekcji, a nawet zwykłego przeziębienia. Prawo stanu Illinois określa standardy dotyczące mycia rąk w przedszkolach i w domowych ośrodkach opieki nad dziećmi. Oto kilka zaleceń, które są też zgodne z Illinois Early Learning and Development Benchmark 22.A.ECa i 22.A.ECb.

Kiedy mycie rąk jest najbardziej wskazane?

Dzieci powinny myć ręce zaraz po przyjsciu do ośrodka opieki nad dziećmi lub przedszkola, ORAZ...

- PRZED wyjściem do domu.
- PO skorzystaniu z łazienki, kichnięciu, dotykaniu nosa, po zakończeniu zabawy ze zwierzętami domowymi, po powrocie z zabawy na podwórku, po kontakcie z zabawkami, którymi bawiły się również inne dzieci, po dotknięciu czegokolwiek skażonego substancjami wydzielanymi przez organizm ludzki (np. krew, ślina, mocz, kał lub wymiociny).
- PRZED i PO posiłkach, gotowaniu, oraz po zakończeniu innych czynności wymagających dotknięcia produktów żywnościowych.
- ZAWSZE WTĘDY, gdy ręce wyglądają, pachną lub wydają się niezbyt czyste.

Rodzice i nauczyciele powinni myć ręce, natychmiast po przyjsciu do szkoły lub ośrodka opieki nad dziećmi ORAZ...

- PRZED zajmowaniem się produktami żywnościowymi i butelkami, przed podaniem lub użyciem lekarstwa lub maści. Przed wyjściem do domu.
- PO używaniu lub pomaganiu dziecku w korzystaniu z toalety, zmianie pieluchy, kontakcie z substancjami wydzielanymi przez organizm (np. po wytarciu zakatarzonego nosa), kontakcie ze zwierzętami i przedmiotami używanymi przez zwierzęta (np. klatka, obroża lub smycz), po kontakcie z przedmiotami używanymi przez dzieci, zdjęciu rękawic używanych w celach higieniczno-sanitarnych, skorzystaniu z telefonu lub opiekowaniu się czy dotykaniu dziecka, które jest chore.
- ZA KAŻDYM RAZEM po przejściu do innego pomieszczenia na terenie szkoły lub ośrodka opieki nad dziećmi albo po przejściu do innej grupy dzieci.
- ZA KAŻDYM RAZEM, gdy ręce wyglądają, pachną lub wydają się niezbyt czyste.

Jaki jest najlepszy sposób mycia rąk?

Ręce najlepiej myć w ciepłej, ale nie gorącej wodzie z kranu. Najpierw odkręć kran z zimną wodą. Następnie, stopniowo okręcaj ciepłą wodę i sprawdź sam temperaturę zanim dziecko włoży ręce pod wodę. (Uwaga: Specjaliści twierdzą, że najbezpieczniej jest ustawić boiler na temperaturę nie wyższą niż 120 stopni Fahrenheita (49 stopni Celsjusza).

Unikaj skrótów. Używaj mydła. (Obecnie zaleca się, aby dzieci w ośrodkach opieki nad dziećmi myły ręce mydłem, choć testuje się środki dezynfekujące do rąk na bazie alkoholu). Nigdy nie zostawiaj środków dezynfekujących do rąk w zasięgu małych dzieci). Myj obie ręce z wierzchu i od spodu. Pamiętaj o myciu pod paznokciami. Myj ręce przynajmniej przez 15 sekund. (Tyle mniej więcej czasu zajmuje zaśpiewanie piosenki o literach alfabetu). Opłucz dokładnie.

Osusz ręce używając papierowego ręcznika lub suszarki automatycznej. Następnie użyj ręcznika, żeby zakręcić kran. Uwaga: małe dzieci nie powinny korzystać z automatycznych suszarek. Dzieci starsze do 6-tego roku życia mogą korzystać z tego typu suszarek pod nadzorem dorosłych.

Pomagaj młodszym dzieciom przy myciu rąk stosując powyższe metody. Kiedy dzieci nabiorą wprawę, możesz uczyć je, jak myć ręce, doglądając tego, co robią.

English Title: Fight Germs! Wash Your Hands!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<http://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education