

Čisté ruky

15.10. si pripomínáme - Svetový deň umývania rúk. My sme si pri tejto príležitosti urobili prednášku, ktorá sa zúčastnili žiaci 5. a 6. ročníkov.

Ruky si umývajte dôkladne, ochráňte si zdravie Dôkladným umývaním rúk môžete predísť šíreniu veľkej časti infekčných chorôb. Myslite na to najmä počas prebiehajúcej chrípkovej sezóny. Na účinnosť takejto prevencie upozorňuje aj Svetový deň umývania rúk, ktorý pripadá na 15. októbra. Správnu techniku umývania rúk je potrebné si osvojiť ako pravidelný návyk už u malých detí.

Pravidelný návyk umývania rúk je podľa hlavného hygienika dôležité budovať už v ranom veku dieťaťa, kedy je náchylnejšie na ochorenia, pretože imunita sa u neho ešte len vyvíja. Navyše, v jesennom období hrozí v detských kolektívoch vyššie riziko nákazy infekčnými respiračnými ochoreniami a dieťa by malo byť oboznámené so správnym postupom umývania rúk i s následkami ich nedostatočnej hygieny.

Umývanie rúk je najefektívnejší a najjednoduchší spôsob, ako vo veľkej miere predísť šíreniu respiračných infekcií, rovnako ako hnačkových ochorení, parazitárnych ochorení, či žltacky typu A. Najmä počas chrípkovej sezóny patrí medzi základné formy prevencie chrípky.

Po krátkej prezentácii sme tento deň ešte osviežili pesničkami od M. Jaroša – „Čisté rúčky“ a od Spievankova pieseň s omývaní rúk.

Prednášku sme ukončili samozrejme umytím si rúk.



