

Szczepionka to nie jedyna metoda obrony przed grypą. Lekarze twierdzą, że równie skuteczną bronią na wirusa jest częste mycie rąk.

Ministerstwa zdrowia, m.in. Szwecji, Francji i Niemiec, wydały ostatnio poważny dokument dotyczący procedury mycia rąk. Są bowiem naukowe dowody na to, że jest to jedna z najskuteczniejszych metod obrony przed wirusem grypy, w tym przed tym najgroźniejszym N1H1, czyli tzw. świńską odmianą. Nasze Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Główny Inspektorat Sanitarny także nakazały, by w szkołach, urzędach i szpitalach zawsze było świeże mydło i papierowe ręczniki. Aby jednak zapewnić sobie ochronę, trzeba ręce myć często i robić to w odpowiedni sposób.

Zatapianie wirusa

Australijscy naukowcy, chcąc pokazać wagę problemu i przekonać niedowiarków, przeprowadzili prosty eksperyment. Na dłonie 20 ochotników nanieśli dużą ilość wirusów sezonowej grypy. Ich liczba odpowiadała tej, jaką przenosimy na rękach po wytarciu nosa w trakcie infekcji. Połowa uczestników nie myła rąk przez dwie godziny, druga część w tym czasie wyszorowała je wodą i mydłem. Na skórze osób z pierwszej grupy żywe chorobotwórcze mikroorganizmy utrzymywały się jeszcze przez godzinę od naniesienia. Ci, którzy odwiedzili łazienkę i skorzystali ze środków toaletowych, pozbyli się ich niemal zupełnie. To badanie przekonało nawet największych sceptyków, że dopóki nie mamy skutecznej szczepionki przeciwko różnym odmianom grypy, mycie rąk jest podstawową profilaktyką.

Ryzykowne starcie

Przeciętnie w ciągu dnia dotykamy twarzy co cztery minuty. Za każdym razem zostawiamy na niej bakterie i wirusy. Najczęściej pocieramy okolice nosa, oczu oraz ust. Stamtąd chorobotwórcze mikroorganizmy mają do przebycia bardzo krótką drogę do błon śluzowych, na których mogą się szybko rozwijać. Zanim organizm rozpozna intruza i wyprodukuje właściwe przeciwciała, infekcja zdąży się rozwinąć. Ponieważ odruchy trudno opanować, trzeba dbać, by na skórę przedostawało się jak najmniej drobnoustrojów. Naukowcy uważają, że z powodu niedomytych rąk mogło w tym sezonie dojść do jednej trzeciej przypadków zarażenia grypą i wirusami, powodującymi silne przeziębienia. Sugerują nawet, że gdybyśmy regularnie oczyszczali dłonie, nie doszłoby do epidemii.

Krótki kurs oczyszczania

Myj ręce ciepłą wodą po podaniu ręki, wydmuchaniu nosa, przed jedzeniem. Zdaniem specjalistów, w okresie przeziębień zamiast zwykłego mydła, warto stosować jego antybakteryjny odpowiednik. Wybija on przynajmniej 99 proc. groźnych dla nas mikroorganizmów. Przedtem zdejmij biżuterię, bo pod pierścionkami, obrączką, zegarkiem gromadzi się sporo bakterii.

1. Odkręć kurek z ciepłą wodą. Zmocz skórę i namydl ją. Przez co najmniej trzydzieści sekund pocieraj wierzch dłoni, potem jej wnętrze, miejsca między palcami. Do oczyszczenia paznokci użyj szczoteczki. To samo powtórz z drugą ręką. Wymyj też nadgarstki.

2. Opłucz dłonie i zakręć kurek z wodą. W publicznej łazience zrób to przez papierowy ręcznik lub jednorazową chusteczkę, bo na baterii są drobnoustroje osób, które korzystały z kranu wcześniej.

3. Osusz ręce. Użyj do tego papierowych ręczników jednorazowych. Nie korzystaj z suszarek, bo wydychają one powietrze, w którym mogą być chorobotwórcze wirusy.

Mycie bez wody

Podczas sezonu grypowego warto mieć przy sobie preparaty do mycia, których nie trzeba spłukiwać. Takie środki szybko parują, więc nie musisz wycierać dłoni ręcznikiem. Płyny te usuwają bakterie, wirusy, a nawet zarodniki grzybów. Stosuje się je na suche ręce. Najpierw wciera się je we wnętrze obu dłoni, potem w ich wierzch i przestrzenie między palcami. Następnie należy opleść prawy kciuk lewą dłonią i ruchem obrotowym wcierać preparat w jego naskórek. To samo robi się z drugą ręką. Mycie powinno trwać 30 sekund. Wypróbuj: 1. Żel do mycia rąk, Hand-gel, Oriflame (14,90 zł/50 ml), 2. Żel do mycia rąk, Clean-Hands, Promax Pharma (15 zł/110 ml), 3. Antybakteryjny żel do mycia rąk, Osmoza (19 zł/100 ml).