

Világszerte minden évben május ötödikén ünneplik a Kézhygiénia Napját. A fertőző betegségek nyolcvan százaléka érintéssel terjed, a helyes kézmosás és szárítás nagymértékben csökkentheti a megfázás, az influenza és más fertőző betegségek gyakoriságát. Egy közelmúltban több helyszínen elvégzett kórházi tanulmány* szerint nem csupán a kézmosás, hanem a szárítás módja is kulcsfontosságú lehet. A kézszáritó gépek miatt huszonötször több baktérium kerül a levegőbe, mint papír kéztörlő használatával. A világnap alkalmából a Lucart papíripari vállalat összegyűjtötte a legfontosabb tudnivalókat a betegségek kockázatának csökkentésére.

A gyakori fertőzések 80 százaléka a kezünk segítségével terjed; még ha tisztának tűnnek is, sok-sok baktériumot hordozhatnak. Pár óra alatt akár 500-1000 baktérium is a kezekre és az ujjakra kerülhet. Ha körülöttünk beteg emberek tüsszentenek vagy köhögnek, a baktériumok a levegőbe kerülve a bőrünkre érkehetnek. Ha megérintjük a szánkat, orrunkat, vagy a szemünket mielőtt megszabadulnánk ezektől, nagyon könnyen elkaphatjuk a fertőzést. És ugyanilyen módon terjeszthetjük mi is a fertőző betegségeket. Ráadásul megbetegedhetünk, ha ételkészítés, nyers hússal való munkálkodás, vagy wc-használat előtt és után nem mosunk kezet.

Széles körben ismert tény, hogy a napi többszöri kézmosás csökkentheti a fertőző betegségek gyakoriságát. Kevésbé köztudott azonban, hogy a kézszáritás módja is komolyan befolyásolhatja egészségünket. Még a szappannal és a fertőtlenítőszerrel történő kézmosást követően is van esély arra, hogy beszenyezzük a bőrünket a kézszáritással. A Leeds-i Egyetem és a Leeds Oktató Kórházak tanulmánya szerint azon mosdóhelyiségekben, ahol csak papír kéztörlőt használnak, lényegesen kevesebb bakteriális szennyeződés található, mint a melegelevegős kézszáritóval felszerelt mosdókban. Az Egyesült Királyságban, Olaszországban és Franciaországban valós élethelyzetekben végzett vizsgálatok megmutatták, hogy a mikroorganizmusok szóródása 25-ször nagyobb a levegővel működő kézszáritókkal, mint az egyszerű papír kéztörlők használatával.

Az "Ments életeteket: Mosd meg a kezed" kampányt 2009-ben a WHO indította el mindazok számára, akik egészségesebb és teljesebb életet szeretnének élni. Azóta minden évben május 5-én kerül megrendezésre a Kézhygiénia Világnapja. Ebből az alkalomból a Lucart összegyűjtötte a legfontosabb tanácsokat a kézhygiéniával kapcsolatban:

- Használjunk semleges szappant a kézmosáshoz, ami nem öli meg a hasznos baktériumokat, melyek a bőrünkön élnek.
- Óvatosan töröljük és szárítsuk meg a kezünket eldobható papírtörülővel, hiszen a túl erős dörzsölés károsíthatja a bőrünk felületét.
- A nyilvános mosdókban ugyanazzal a papírkendővel zárjuk el a csapot és nyissuk ki az ajtót, majd dobjuk azt a hulladékgyűjtőbe, így nem szennyezzük be újra a kezünket.
- Próbáljuk meg elkerülni a forró levegővel működő szárítókat, melyek nagyobb eséllyel juttatnak baktériumokat a levegőbe és a testünkre. Különösen az egészségügyben és a vendéglátóipari szektorban dolgozóknak nem ajánlott ez a módszer.

A kézmosás és higiénia a legtöbb influenza kontroll stratégiának fontos része. A helyes kézmosás nem csupán a betegségtől óv meg, hanem mérsékli mások megfertőzésének kockázatát és kisebb a környezetre gyakorolt hatása. A papír kéztörölők használata pedig csökkenti az újra fertőződés esélyét is.

** A tanulmányt a Leeds University és a Leeds Teaching Hospitals Franciaországban, Olaszországban és az Egyesült Királyságban végezték 2017-ben. További információ : <https://europeantissue.com/hygiene/studies/multisite-hospital-study/>*