



## Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Olecku Promocja Zdrowia i Oświata Zdrowotna

☎ 87 520 30 55    fax 87 520 20 65    ✉ 19-400 Olecko, ul. Wojska Polskiego 13  
psse.olecko@sanepid.olsztyn.pl    http://www.bip.visacom.pl/psse\_olecko

Olecko, 06.05.2020 r.

PZiOZ.4027.9.2.7.2020

### Adresaci według rozdzielnika

W związku z uchylaniem zakazu działalności kolejnych placówek i obiektów Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Olecku pragnie wspomóc Państwa w realizacji wytycznych przeciwepidemicznych poprzez przekazanie materiałów edukacyjnych. Są to: plakaty pt. „Dlatego warto myć ręce!” oraz „Jak skutecznie myć ręce?”. Posiadamy je w dwóch formatach: A4 oraz A5. Żłobki, przedszkola oraz szkoły podstawowe powiatu oleckiego powiadomiliśmy o takiej możliwości odrębnym pismem.

Chętnych Państwa prosimy o złożenie zapotrzebowania telefonicznie (podając liczbę i rodzaj materiałów), a następnie osobisty odbiór w siedzibie PSSE w Olecku.

W załączeniu przekazujemy w wersji elektronicznej do samodzielnego wydruku plakat „Jak skutecznie dezynfekować ręce?”

**Brudne ręce są przyczyną licznych chorób. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumyтыми rękami okolic oczu, nosa czy ust, żeby narazić się na zakażenie.**

### DLATEGO WARTO MYĆ RĘCE!

Każde dotknięcie klamki, bankomatu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostają się liczne drobnoustroje. To bomba którą rozbroić może tylko mycie rąk.

**Podstawowe zasady prawidłowego mycia rąk:**

- myć ręce przynajmniej przez 30 sekund
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą
- dokładnie rozpróżnij mydło po powierzchni dłoni
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj je do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne drobnoustroje.

**Zawsze myj ręce** po powrocie do domu, przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety, kontakcie ze zwierzętami oraz przedmiotami należącymi do nich (kurweta, zabawki, smycz itp.) po kichaniu, kasztaniu, czyszczeniu nosa, sprzątaniu, wyniesieniu śmieci, kontakcie z pieniędzmi, po wyjściu z przychodni czy szpitala ...

**Pamiętaj!**

Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się chorób.


 Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie







### Jak skutecznie myć ręce?

1. Zwilż ręce ciepłą wodą, małą mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
2. Spłóć palce i namydł je.
3. Namydł wierzch jednej dłoni wierzchem drugiej dłoni i na przemian.
4. Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
5. Namydł obydwie nadgarstki.
6. Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyważ je starannie.

**Całkowity czas: 30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektor Sanitarny      

Sporządziła: Emilia Naruszewicz

Z poważaniem  
Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny w Olecku  
Katarzyna Dryl-Nerkowska

Rozdzielnik:

1. Karol Sobczak Burmistrz Olecka
2. Krzysztof Locman Wójt gminy Kowale Oleckie
3. Janusz Zakrzewski Wójt gminy Świętajno
4. Jarosław Kuczyński Wójt gminy Wieliczki
5. a/a

*niepodległa*

POLSKA  
STULECIE ODZYSKANIA  
NIEPODLEGŁOŚCI