Dzień dobry.

Myjemy ręce przed posiłkami. Pogadanka tematyczna dotycząca higieny rąk, aby zapobiegać chorobom zakaźnym.

Nawyk mycia rączek po skorzystaniu z toalety, powrocie z podwórka czy przed jedzeniem powinniśmy wyrobić w dziecku jak najwcześniej. Dzięki temu unikniemy wielu nieprzyjemnych dolegliwości i chorób przenoszonych przez brudne dłonie.

## 1. Dlaczego dziecko powinno często myć rączki?

Maluchy poznają świat poprzez zmysły. Na początku są to dotyk i smak, dlatego bardzo często różne przedmioty najpierw trafią do rączek, a potem do buzi dziecka. Nie zawsze są one jednak czyste, nawet jeśli rodzice dbają o porządek w domu. Istnieje ryzyko, że znajdują się na nich różnego typu bakterie, grzyby czy pasożyty, które po wniknięciu do organizmu dziecka mogą wywołać choroby.

Uważa się, że przeciętny człowiek, który rzadko myje ręce, może mieć na nich m.in.:

* pałeczki okrężnicy (Escherichia coli) – powodują biegunki i **zatrucia pokarmowe**. Najczęściej w dużych skupiskach występują w toaletach. Na ręce mogą dostać się w wyniku niemycia rąk po skorzystaniu z WC, a także nieopuszczaniu klapy od sedesu podczas spuszczania wody;
* gronkowce i paciorkowce – mogą prowadzić do sepsy, jeśli organizm jest osłabiony;
* pałeczki zapalenia płuc (Klebsiella pneumoniae);
* inwazyjne jaja pasożytów – np. owsików, glisty ludzkiej czy tasiemca;
* wirusa zapalenia wątroby typu A.

Częste mycie rąk zmniejsza ryzyko przeniesienia tych groźnych drobnoustrojów do ust dziecka. Jest szczególnie ważne właśnie po skorzystaniu z toalety, przed posiłkami, po zabawie – zarówno na zewnątrz, jak i w domu. Im wcześniej zaczniemy naukę mycia dłoni, tym większa szansa na to, że stanie się to pewnego rodzaju codziennym rytuałem, podobnie jak mycie zębów.

## 2. Jak zachęcić dziecko do mycia rąk?

Początki nauki mogą być trudne, gdyż maluch pochłonięty zabawą i odkrywaniem świata często zapomina o tej czynności. Wszystko jest ciekawsze i wymaga natychmiastowego zbadania. Dla większości dzieci mycie rąk to strata czasu. Nie rozumieją, jakie niebezpieczeństwa na nie czyhają i do czego może doprowadzić brak higieny.

Najprostszym sposobem **zachęcenia dziecka do mycia rąk** jest zamienienie tej "nudnej” czynności w zabawę. W tym celu można wymyślić historię o walce rycerzy z podstępnymi bakteriami, gdzie bronią będzie mydło i ciepła woda. Można również zaśpiewać razem z dzieckiem piosenkę, którą będzie nucić podczas mycia rączek (np. znane nam z dzieciństwa "Mydło wszystko umyje”).

Inną metodą jest wprowadzenie **systemu nagród**. Za każde umycie dłoni maluch dostaje żeton lub kolorową naklejkę. Pod koniec tygodnia otrzymuje np. małą maskotkę lub inny drobny prezent. Dzieci uwielbiają tego rodzaju zabawy i z biegiem czasu same będą pamiętać, by myć ręce przed każdym posiłkiem.

Kolejnym pomysłem jest zakup mydła w zabawnym opakowaniu. W wielu sklepach możemy zaleźć je w butelkach przypominających kaczuszki, pingwinki czy bohaterów ulubionych bajek. Maluch z chęcią będzie korzystał z takiego opakowania. Na rynku dostępne są również mydła w formie pianki, które również urozmaicą mycie rąk.

## 3. Jak prawidłowo myć rączki?

Ta czynność u dziecka zazwyczaj trwa kilka sekund. To zdecydowanie za krótko, aby pozbyć się bakterii, martwego naskórka i brudu. Mycie powinno trwać około 45 sekund. Zawsze na samym początku zwilżamy rączki ciepłą wodą, następnie używamy mydła.

Kolejnym krokiem jest intensywne pocieranie dłońmi o siebie, pamiętając o przestrzeniach pomiędzy palcami i wierzchu rąk. Nie zapominajmy również o nadgarstkach oraz paznokciach. Wieczorem dobrze jest użyć do mycia szczoteczki do paznokci, by porządnie je wyczyścić. Na sam koniec spłukujemy dłonie pod strumieniem bieżącej wody przez około 15 sekund.

**Mycie dłoni** jest jednym z podstawowych sposobów ochrony przed wieloma chorobami, m.in. przed owsicą. Warto wyrabiać ten nawyk już u najmłodszych pociech. Dzięki temu będą zdrowsze.

<https://www.youtube.com/watch?v=fxxx2myt_eI>

Pozdrawiam