

Hogyan kerülnek a mikroorganizmusok a kézre és hogyan betegítik meg az embert?	A kézmosás oktatása hozzájárul az emberek és közösségek egészségének megőrzéséhez?	A kézmosás hozzájárul a növekvő antibiotikum-rezisztencia elleni küzdelemhez?
<p>Az emberek gyakran érnek a szemükhöz, az orrukhoz és a szájukhoz anélkül, hogy észrevennék. A mikroorganizmusok a szemen, az orron és a szájon keresztül bejuthatnak a szervezetbe, és megbetegíthetnek minket.</p> <p>A mosatlan kézről származó mikroorganizmusok bekerülhetnek az ételekbe és italokba ételkészítés, vagy étkezés közben. A mikrobák bizonyos típusú ételekben vagy italokban elszaporodhatnak és ezáltal betegséget okozhatnak.</p> <p>Akkor is szennyeződhet a kéz, ha az ember olyan tárgyat érint meg, amelyen mikroorganizmusok vannak, mert valaki ráköhögött vagy rátüsszentett, illetve más szennyezett tárgy érte.</p> <p>Ha ezek a mikroorganizmusok a kézre kerülnek, és nem mossák le őket, akkor emberről emberre terjedhetnek, és betegségeket okozhatnak.</p>	<p>Tények/szakirodalmi adatok a kézmosással kapcsolatban:</p> <ul style="list-style-type: none"> o 23-40%-kal csökkenti a hasmenéses megbetegedések számát o 58%-kal csökkenti a hasmenéses megbetegedéseket a legyengült immunrendszerű embereknél o 16-21%-kal csökkenti a légzőszervi megbetegedéseket, például a megfázást a lakosság körében o 29-57%-kal csökkenti az iskolások gyomor-bélrendszeri megbetegedések miatti hiányzását. o Évente körülbelül 1,8 millió 5 év alatti gyermek hal meg hasmenéses betegségekben és tüdőgyulladásban. A szappanos kézmosás a hasmenésben megbetegedő 3 kisgyermekből 1-et védhet meg. A légúti fertőzésekben, például tüdőgyulladásban megbetegedő 5 kisgyermekből 1-et. 	<ul style="list-style-type: none"> o A betegségek megelőzése csökkenti az antibiotikum felhasználást és az antibiotikum-rezisztencia kialakulásának valószínűségét. Kézmosás által a hasmenéssel összefüggő megbetegedések mintegy 30%-a és a légúti fertőzések (pl. megfázás) mintegy 20%-a megelőzhető. o Az antibiotikumokat gyakran szükségtelenül írják fel ezekre az egészségügyi problémákra. Ezen fertőzések számát gyakori kézmosással csökkenteni lehet, így a kézmosás hozzájárulhat az antibiotikumok túlzott használatának mérsékléséhez, ami végső soron az antibiotikum-rezisztencia visszaszorításához vezet.
<p>Az emberek vagy állatok ürüléke (széklete) számtalan káros mikroorganizmus forrása (pl. szalmonella). Ezek a mikroorganizmusok WC-használat vagy pelenkacsere után kerülhetnek a kézre, de más, közvetett módon is, például nyers húsok kezelése által, amelyek állati ürülékkel lehetnek szennyezettek.</p> <p>Egyetlen gramm emberi széklet – ami körülbelül egy gémkapocs súlyának felel meg – egy trillió baktériumot tartalmazhat.</p> <p>A WC-használat utáni kézmosás becsült globális aránya mindössze 19%.</p>	<p>Mi a különbség a szappanos kézmosás és kézfertőtlenítés között?</p>	
<p>Fontos különbségek vannak a szappanos és vizes kézmosás, valamint a kézfertőtlenítő használata között. A szappan és a víz mindenféle mikroorganizmust eltávolít a kézről, míg a fertőtlenítőszer csak bizonyos kártevőket pusztít el a bőrön.</p> <p>Bár az alkohol alapú kézfertőtlenítők bármilyen helyzetben gyorsan csökkenthetik a mikroorganizmusok számát, azonban megfelelően kell őket használni. Bizonyos mikroorganizmusok eltávolítására – mint például a norovírus, a kriptosporídium és a Clostridioides difficile –, valamint vegyi anyagokra hatékonyabb a szappan és a víz, mint a kézfertőtlenítők. A kézfertőtlenítő szerek nem távolítják el a káros vegyi anyagokat (például a növényvédő szereket) és a nehézfémeket (például az ólmot) sem.</p>	<p>Mikor mit érdemes használni?</p> <p>Szappanos kézmosás</p> <ul style="list-style-type: none"> • hazaérkezéskor • sokak által érintett felülettel való kontaktus után • ételkészítés előtt, közben és után • az étkezés előtt • olyan személy gondozása előtt és után, akinek hányásos, hasmenéses betegsége van • seb ellátása előtt és után • WC-használat után • pelenkázás vagy mosdót használó gyermek tisztába tévése után • állat, állateledel, vagy állati ürülék megérintése után • szemét megérintése után • ha a kéz láthatóan piszkos vagy zsíros 	<p>Alkohol alapú kézfertőtlenítő:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kórházban, vagy ápoló intézményben tett látogatás előtt és után • ha nem lehetséges a szappanos kézmosás, legalább 60%-os alkoholtartalmú kézfertőtlenítőszerrel érdemes használni, ezt követően első adandó alkalommal mosson kezet szappannal és vízzel <p>NE használjon kézfertőtlenítőt, ha keze láthatóan piszkos vagy zsíros (például kertészkedés, szabadban való játék, horgászat vagy kempingezés után). Az alkoholos kézfertőtlenítő nem tudja kifejteni a hatását a látható szennyeződések alatt lévő mikroorganizmusokkal szemben. Amennyiben lehetséges, mosson kezet szappannal és vízzel.</p>
<p>Orrfújás, köhögés vagy tüsszentés után azonnal mosson kezet szappannal vagy használjon alkoholos kézfertőtlenítőt, hogy elkerülje a mikroorganizmusok terjedését.</p>		
<p>Forrás: https://www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/HandSanitizer-p.pdf</p>		