



ÚGY MOSS KEZET, AHOGY A PROFIK!

Reggelenként összezsúfolódva, köhögő, tüszögő gyerekek és felnőttek között tesszük meg az utat az iskolába, óvodába, munkahelyre és délután haza. Mit tehetünk, hogy a közösségi közlekedéssel ne gyűjtsük be a velünk együtt utazó kórokozókat?

- ◆ Nem is fáztam... el sem áztam... akkor hogyan lettem beteg? A gyerekeknek is könnyű elmagyarázni: ahogy a mesebeli boszorkányok szélsébesen közlekednek seprűnyélen, úgy utaznak a parányi, szabad szemmel nem látható nyálcseppeken a fertőzést terjesztő vírusok vagy baktériumok. Így utazva jutnak el például a közlekedési eszközök kapaszkodóira is, amelyeket az utazásunk során sokan megfogunk. De ugyanilyen jó hely egy bevásárlókocsi tolókarja vagy egy kosár füle, munkahelyünkön az ajtók kilincsei, a sokak által használt telefonok és egyéb tárgyak. Gyermekkorunk óta tanuljuk, hogy a levegőbe köhögni, tüszögöni nem szabad. „Tedd a szád elé a kezed!” – tanítják gondosan az édesanyák. Igen, a kezed! Sajnos nincs mindig idő előkapni egy zsebkezdőt, ezért egy pillanat alatt a kézben találják magukat a parányi betegségek okozók, majd a kézről a különböző tárgyra, felületekre kerülnek. Olyan ez, mint amikor a mézes csuporból a méz valahogy a csupor külső részére kerül, és onnét érthetetlenül sok más helyre is a teán kívül. Persze a gondos édesanyák tanítása arra is figyelmeztet, hogy: „Moss kezet, ha hazaérsz! Ez legyen az első, ha letetted az iskolatáskát!”

DE HOGYAN ÉS MIVEL?

Tartsuk magunk felé a tenyerünket, kifizítve és szétnyitva az ujjakat, majd ugyancsak a tenyeret magunk felé fordítva zárjuk össze az ujjainkat, és hajlítsuk be azokat! Ugye, milyen nagy a különbség? Az első esetben egy viszonylag sima felületet látunk, a második esetben pedig mélyedéseket, árkokat és hasonlókat figyelhetünk meg. Fordítva is igaz, ha a kéz hátát nézzük meg.

A kezünk tehát nem egy sima, könnyen tisztítható felület, hanem „dombokkal, völgyekkel” szabdalt, ezért a kézmosásnál ezt figyelembe kell venni. Nem elég, ha a tenyerünkbe teszünk szappant és a tenyeret dörzsöljük csak össze, hanem meg kell mosni külön a szétnyitott ujjak között, a körmöknél az ujjbegyet, a kéz hátát, és érdemes külön figyelmet szentelni a hüvelykujjnál lévő párnára is!



ELÉG-E CSAK VÍZZEL KEZET MOSNI?

Ezt is érdemes kipróbálni: ha nem használunk semmilyen szappant, alig történik valami. A víz szinte „tisztán” folyik a lefolyóba. Félórás utazás elég a városban, hogy a bőrünkre por, korom tapadjon. Ezt a sima víz nem távolítja el. Szappanos kézmosás esetén a kézmosóvíz szürke lesz.

FELTÉTLENÜL FERTŐTLENÍTŐ HATÁSÚ SZAPPANT KELL HASZNÁLNI?

Nem, erre normál körülmények között nincs szükség. Az emberi bőr egy kicsit „savanykás”; ezt nem szeretik a kórokozók. Ahogy azonban szennyeződik a bőrünk, úgy veszít a savanyúságából, ami már kedvez a baktériumoknak. Amikor azonban szappanos kézmosást végzünk, visszaadjuk a bőr savanyúságát.

Ez az egyszerű módszer egy normál immunállapotú embert elég jól megvédi a cseppek által terjesztett betegségektől.

A kézmosás legalább 30 másodpercig tartson! ♦

hirdetés



WWW.KATOLIKUSRADIO.HU
**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK





WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333