



Odpowiednia higiena rąk to najlepszy sposób na uchronienie się przed tegorocznym atakiem grypy

Aby zapewnić zdrowie sobie i swojej rodzinie, wycieraj dłonie za pomocą ręczników jednorazowych

Bruksela, 26 lutego 2018; Europa zmagą się aktualnie z **epidemią grypy**. W wydawanym przez Światową Organizację Zdrowia oraz Europejskie Centrum Kontroli Chorób biuletynie Flu News Europe znajdziemy informację, że wirusy grypy typu A i B rozprzestrzeniły się na cały kontynent, docierając do Włoch, Luksemburga i Hiszpanii (gdzie odnotowano największą liczbę zachorowań), a także do Szwecji, Szwajcarii, Irlandii, Walii oraz Kosowa (kraje te plasują się na drugim miejscu pod względem liczby zachorowań).

W obecnej sytuacji, kiedyśrodkie opieki zdrowotnej są ograniczone, **uruchomiono zakrojone na szeroką skalę kampanie informacyjne**, takie jak np. brytyjska kampania [*Catch it, Bin it, Kill it*](#), **mające na celu zredukowanie liczby zakażeń** zarówno wirusem grypy, jak i norowirusem, których ognisk odnotowuje się coraz więcej.

Większość z nas każdego dnia ma kontakt z setkami osób. Dochodzi to niego w środkach komunikacji miejskiej, w szkole, w pracy czy podczas spotkań towarzyskich w kawiarni albo w kinie. Dlatego za każdym razem, kiedy dotykamy drzwi, poręczy, czy płacimy gotówką, narażamy się na zakażenie wirusem. Ekspertki zalecają **wdrożenie odpowiedniej higieny rąk, która jest najlepszą metodą na uniknięcie zakażenia wirusami oraz zminimalizowanie ich rozprzestrzeniania się**.

Jeden z wiodących światowych wirusologów oraz epidemiologów Marc Van Ranst, współpracujący z KU Leuven oraz Rega Institute for Medical Research, przeprowadził szczegółowe badania poświęcone przenoszeniu wirusów i na ich podstawie przedstawił następujące zalecenia: *Wirusy są w stanie przeżyć na naszej skórze przez długi czas: wirusy grypy od 10 do 15 minut, wirus opryszczki do dwóch godzin, a wirus wywołujący przeziębienie czy rotawirus, który wywołuje zakażenia przewodu pokarmowego – jeszcze dłużej. Z tego względu aby powstrzymać atak choroby, należy pamiętać o właściwym myciu oraz wycieraniu rąk.*

W toku wielu badań ustalono, że **w przypadku korzystania z toalet publicznych dłonie powinno się wycierać w ręczniki jednorazowe. Pozwala to zminimalizować ryzyko zakażenia wirusami**. Ekspertki z Uniwersytetu w Westminsterze, Uniwersytetu w Leeds oraz Zespołu Szpitali Klinicznych w Leeds sprawdzili, jaki wpływ na rozprzestrzenianie się bakterii i wirusów ma stosowanie różnych sposobów wycierania rąk po ich umyciu. Udało im się ustalić, że **mikroorganizmy rozprzestrzeniają się w najmniejszym stopniu podczas wycierania rąk za pomocą ręczników jednorazowego użytku**, podczas gdy korzystanie z suszarek skutkuje ich rozsiewaniem – zarówno w powietrzu, jak i w drodze zakażenia krzyżowego. ^{i, ii, iii}



W toku pilotażowych badań przeprowadzonych niedawno przez Wydział Mikrobiologii Zespołu Szpitali Klinicznych w Leeds (Trust NHS) oraz Uniwersytet w Leeds^{iv} również dowiedziono, że **suszarki do rąk znajdujące się w toaletach przyczyniają się do rozprzestrzeniania mikroorganizmów**. Podłogi oraz suszarki okazały się najbardziej zanieczyszczonymi miejscami w toaletach. A suszarki zawierały dwadzieścia siedem razy więcej bakterii *Enterococcus faecalis* niż podajniki ręczników papierowych. Bakterie *Enterococcus faecalis* wywołują wiele chorób.

Van Ranst podsumowuje: *Promowanie wyrabiania nawyku utrzymywania odpowiedniej higieny rąk to najlepsza metoda na zachowanie dobrego stanu zdrowia – szczególnie w miesiącach zimowych, kiedy jesteśmy szczególnie podatni na grypę oraz przeziębienie. Materiał zgromadzony podczas badań potwierdza, że wycieranie rąk za pomocą ręczników jednorazowego użytku minimalizuje rozprzestrzenianie się zakażenia wirusami.*

Koniec

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt z duomedia

Riet Delsin | tel. +32 2 560 21 50 | riet.d@duomedia.com

Informacje o ETS

ETS to skrót od angielskiej nazwy Europejskiego Stowarzyszenia Producentów Wyrobów Papierniczych (European Tissue Paper Industry Association). Członkowie ETS reprezentują większość europejskich producentów higienicznych wyrobów papierniczych i produkują ok. 90% wszystkich higienicznych wyrobów papierniczych w Europie. ETS założono w 1971 r. Siedziba Stowarzyszenia mieści się w Brukseli. Więcej informacji można uzyskać na stronie internetowej www.europeantissue.com

ⁱ Styczeń 2016. Patrz: Kimmitt, P.T. & Redway, K.F. Evaluation of the potential for virus dispersal during hand drying: a comparison of three methods (Ocena potencjału rozprzestrzeniania się wirusa podczas osuszania rąk: porównanie trzech metod). *Journal of Applied Microbiology*. **120**, 478-486. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jam.13014/full>

ⁱⁱ *Comparison of different hand-drying methods: the potential for airborne microbe dispersal and contamination* (Porównanie różnych metod osuszania rąk: potencjał rozsiewania oraz zakażenia mikroorganizmami pochodzącymi z powietrza). Keith Redway (Departament Nauk Biomedycznych, Wydział Nauki i Technologii, Uniwersytet w Westminsterze, Londyn W1W 6UW, Wielka Brytania) oraz E.L. Best (Departament Mikrobiologii, Old Medical School, Główny Szpital w Leeds, Zespół Szpitali Klinicznych w Leeds (Trust NHS), Leeds LS1 3EX, Wielka Brytania), *Journal of Hospital Infection*, tom 89, numer 3, s. 215–221. Data publikacji w internecie: 17 grudnia 2014 r.

ⁱⁱⁱ *Microbiological comparison of hand drying methods: the potential for contamination of the environment, user and bystander* (Mikrobiologiczne porównanie różnych metod osuszania rąk: potencjał zanieczyszczenia środowiska, osób osuszających ręce oraz osób postronnych). E.L. Best, P. Parnell, M.H. Wilcox *Journal of Hospital Infection*, tom. 8 8, numer 4, s. 199–206. Data publikacji w internecie: 26 sierpnia 2014 r.

^{iv} Pilotażowe badania, których celem było wykazanie, czy wysoki poziom zanieczyszczenia bakteriami w toaletach szpitalnych jest powiązany z metodą osuszania rąk. M.H Wilcox, E.L. Best, P. Parnell, Mikrobiologia, Zespół Szpitali Klinicznych w Leeds (Trust NHS) i Uniwersytet w Leeds, Leeds, Wielka Brytania [http://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(17\)30389-4/fulltext](http://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(17)30389-4/fulltext)