**SOS Mycie rąk nie wystarczy! Sprawdź, jak skutecznie chronić skórę**

**W obecnej sytuacji regularne mycie rąk lub ich dezynfekcja to czynność, którą powtarzamy kilkadziesiąt razy dziennie. Na skórze znajduje się bardzo duża liczba mikroorganizmów, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, i to właśnie dłonie są „środkiem transportu” dla wirusów i bakterii. Ciekawostką jest, że według badań, naukowców z Uniwersytetu
w Colorado, dłonie kobiet są siedliskiem znacznie większej liczby mikrobów niż dłonie mężczyzn. Program SOS, czyli Skuteczna Ochrona Skóry #sos, przygotowany we współpracy ze specjalistami marki Kerpro i Podophram, ma uświadomić, jak ważne jest holistyczne podejście do pielęgnacji skóry dłoni.**

Odpowiednie dbanie o higienę rąk to podstawowy sposób zapobiegania rozpowszechnianiu bakterii i zarazków. Eksperci przygotowali program 3 kroków Skutecznej Ochrony Skóry.

**Krok 1: Pamiętaj, że dłonie są „środkiem transportu” dla wirusów i bakterii**

Na skórze znajduje się bardzo duża liczba mikroorganizmów, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Im szybciej uświadomimy sobie, że dłonie pełnią pewnego rodzaju rolę „środka transportu” dla wirusów, tym szybciej zwiększymy nasze bezpieczeństwo. Świadomość zagrożenie jest bowiem pierwszym krokiem w skutecznej ochronie skóry.

**Krok 2: Myj i dezynfekuj dłonie**

Jedną z najbardziej znanych metod mycia rąk jest tzw. Technika Ayliffe’a, zalecana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Czas trwania tej procedury to od 40 do 60 sekund.

Kiedy myć ręce?

* po powrocie do domu
* po wyjściu z toalety
* po sprzątaniu
* przed domowym spa (np. nakładanie maseczki, peeling)
* przed i po jedzeniu
* po kontakcie z chorą osobą
* po zakończeniu prac w ogrodzie
* przed i po zmianie pieluszki u dziecka
* przy każdym widocznym zabrudzeniu rąk
* przed dezynfekcją rąk

W obecnej sytuacji jednak nie zawsze mamy możliwość umycia rąk. Dlatego nieodłącznym elementem troski o zdrowie jest dezynfekcja skóra. W sytuacjach, gdy musimy wyjść z domu, pamiętajmy, by zawsze mieć przy sobie żel do dezynfekcji rąk. Żel do dezynfekcji powinno stosować się na suche dłonie. Należy nanieść preparat dezynfekujący w takiej ilości, by zwilżyć całe dłonie. Dokładnie wcierać go przez ok. 30 sekund i poczekać do całkowitego wyschnięcia. Wtedy zadziała skutecznie.

Jeśli kupujecie żel, zwróćcie uwagę na to, jaki ma procent alkoholu. Dobry żel do dezynfekcji powinien mieć 70% alkoholu, gdyż takie preparaty wykazują działanie antybakteryjne.

Dobra rada! Jeśli stosujecie rękawiczki jednorazowe, pamiętajcie, że należy je nakładać na czyste ręce. Jeśli wsuniemy rękawice na niezdezynfekowane dłonie, niektóre zarazki mogą przedostać się na skórę.

**Krok 3: Nawilżaj skórę dłoni**

Mycie rąk lub stosowanie żelu do dezynfekcji z alkoholem są skuteczne w eliminacji wirusów i grzybów. Niestety to, co zabija wirusa i grzyby, ma również niekorzystny wpływ na naszą skórę, osłabiając jej funkcje obronne.

Zdrowa skóra pełni bowiem przede wszystkim funkcje ochronną. Chroni przed nadmiernym zimnem, ciepłem i przede wszystkim jest skuteczną barierą przed wnikaniem szkodliwych dla organizmu wirusów i bakterii. A sucha, szorstka, podrażniona i podatna na uszkodzenia skóra coraz gorzej pełni swoje funkcje ochronne. Substancje drażniące i wirusy mogą w łatwy sposób przenikać przez skórę, ponieważ doszło do naruszenia jej naturalnej bariery ochronnej.

Dlatego, aby woda i zawarty w żelach alkohol nie osłabiały skóry, należy po każdym umyciu lub dezynfekcji nawilżać skórę. Regularne stosowanie kremów lub balsamów pomaga utrzymać właściwy poziom nawilżenia skóry.

Odżywiona, zdrowa skóra może bez przeszkód pełnić swoje funkcje ochronne.

Eksperci marki Kerpro i Podopharm w trosce o nasze dłonie stworzyli program SOS Skuteczna Ochrona Skóry **#sos**. Specjaliści przygotowali gotowe zestawy, dzięki którym skutecznie zadbamy o skuteczną ochronę zarówno w domu, jak i poza nim.

Więcej informacji o akcji i programie SOS na  <https://kerpro.pl/skuteczna-ochrona-skory>