

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Podczas pandemii ręce należy myć co najmniej 6 razy dziennie

Mycie rąk od sześciu do dziesięciu razy dziennie dobrze chroni przez zakażeniami

wywoływany m.in. przez koronawirusy - wykazały badania brytyjskich specjalistów. Każdorazowo mycie rąk powinno trwać przynajmniej 20 sekund.

„BBC News” informuje, że badacze Medical Research Council przeanalizowali dane z badań w latach 2006-2009, w których wzięto pod uwagę wpływ higieny rąk na zakażenia znanymi wtedy koronawirusami, odpowiedzialnymi m.in. za 20 proc. przeziębień. Obserwacjami objęto 1663 osoby, badano czy są przeziębione i chorują z powodu zakażeń grypopodobnych. Sprawdzano też jak często myją ręce.

Potwierdzono, że mycie rąk mydłem i wodą może chronić przed infekcjami. Najbardziej skuteczne jest mycie rąk od sześciu do dziesięciu razy dziennie, wtedy ryzyko zakażenia jest najmniejsze. Częstsze niż dziesięć razy dziennie mycie rąk w tym przypadku nie miało już znaczenia - twierdzą specjaliści.

Jedną z autorek badania dr Sarah Beale z University College Londyn podkreśla, że zawsze trzeba dbać o higienę rąk, bez względu na to, czy ktoś jest zakażony i wykazuje objawy przeziębienia, grypy lub COVID-19. „W ten sposób chronimy siebie, ale też zapobiegamy nieświadomemu przenoszeniu zarazków na inne osoby” - podkreśla.

Brytyjscy specjaliści zwracają uwagę, że każdorazowe mycie rąk powinno trwać 20 sekund, szczególnie wtedy, gdy kaszлемy i kichamy. Z innych wcześniej przeprowadzonych badań wynika, że wirusy np. grypy często znajdują się na dotykanych przedmiotach, np. na klamkach drzwi. Zarazki przenoszone są także przez podawanie zainfekowanych rąk.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29642.html>



29-05-2020

Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek

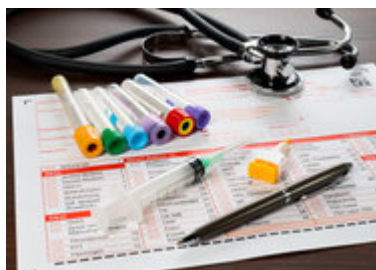
Poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c) jest wskaźnikiem glikemii, czyli stężenia glukozy we krwi.



29-05-2020

Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach

Badacze przewidują, że wiedza ta umożliwi dokładniejszą ocenę ryzyka problemów alkoholowych u poszczególnych osób.



29-05-2020

Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu

Większość z nich nie robi nic, by go obniżyć, a tylko nieliczni są leczeni skutecznie.



29-05-2020

Lęk przed 5G: ludzie boją się tego, co nieznane, co zmieni ich życie

Obawy te przypominają obawy przed wprowadzeniem prądu elektrycznego w XIX w.



28-05-2020

Najczęściej wybierany analizator wielkości cząstek ostatnich dekad?

Wielu badaczy decydując się na zakup nowego instrumentu analitycznego sugeruje się ilością publikacji i referencji w Google Scholar.



27-05-2020

Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia

Spożywanie co najmniej dwóch porcji nabiału dziennie wiąże się z niższym ryzykiem cukrzycy i nadciśnienia tętniczego.



27-05-2020

Lekarze pierwszego kontaktu szczególnie zagrożeni wypaleniem zawodowym

Wypalenie zawodowe jest coraz poważniejszym problemem dotyczącym zdrowia publicznego.



27-05-2020

Psy też przechodzą okres buntu

W okresie adolescencji psy stają się mniej posłuszne wobec właścicieli, zwłaszcza jeśli mają lękowy styl przywiązania.

Informacje dnia: [Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach](#) [Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu](#) [Lęk przed 5G: ludzie boją się tego, co nieznane, co zmieni ich życie Najczęściej wybierany analizator wielkości cząstek ostatnich dekad?](#) [Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia](#) [Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach](#) [Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu](#) [Lęk przed 5G: ludzie boją się tego, co nieznane, co zmieni ich życie Najczęściej wybierany analizator wielkości cząstek ostatnich dekad?](#) [Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia](#) [Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach](#) [Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu](#) [Lęk przed 5G: ludzie boją się tego, co nieznane, co zmieni ich życie Najczęściej wybierany analizator wielkości cząstek ostatnich dekad?](#) [Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia](#)

Partnerzy