

### [Akceptuje](#)

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](#) [Szkozenia](#) [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 przed zakażeniami wywołanymi 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.

Jedna 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

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



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**