

TARCHOMIN III B I III B BIS



SPOTKANIA Z MIESZKAŃCAMI

Szanowni Państwo,

wobec postępującego zagrożenia koronawirusem oraz mając na względzie zalecenia Prezesa Naczelnej Rady Lekarskiej, którego wypowiedź cytujemy: „*Uważnie śledzimy doniesienia z całego świata o rozprzestrzenianiu się nowego koronawirusa, który dotarł do Europy. Ponawiam apel o zachowanie spokoju, przestrzeganie zasad higieny, a także taką organizację życia społecznego, by zredukować możliwości rozprzestrzeniania się wirusa. Wszyscy powinniśmy dążyć do minimalizacji ryzyka zakażeń. To zadanie indywidualne dla każdego z nas - podkreśla prezes Naczelnej Rady Lekarskiej Andrzej Matyja w przesłanym do mediów komunikacie. - To też zadanie dla kierujących placówkami ochrony zdrowia, opiekuńczymi, edukacyjnymi, zakładami pracy, by tak organizować funkcjonowanie podległych im instytucji i organizacji, by chronić zdrowie i życie ludzi*” (źródło: Puls Medycyny) informujemy, że Zarząd MSM „Nowy Dom 82” podjął decyzję o odwołaniu spotkań z mieszkańcami poszczególnych Osiedli. Tym samym spotkanie zaplanowane na dzień **10 marca 2020 roku nie odbyło się. Jeśli sytuacja pozwoli, spotkania odbędą się w miesiącu maju.** Wszystkie informacje, które byłyby Państwu przekazane podczas spotkania, znajdują się w niniejszym Informatorze Osiedlowym. W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości zachęcamy do bezpośredniego kontaktu z biurem Spółdzielni: nowydom@nowydom82.pl, tel. 22 619-78-61.

PRZEKSZTAŁCENIE UŻYTKOWANIA WIECZYSTEGO W PRAWO WŁASNOŚCI

Od dnia 1 stycznia 2019 r. prawo użytkowania wieczystego gruntów zabudowanych na cele mieszkaniowe zostało przekształcone w prawo własności tych gruntów. Właściciele lokali, bez konieczności składania jakichkolwiek wniosków otrzymują zaświadczenia potwierdzające przekształcenie prawa użytkowania w prawo własności. W w/w dokumencie znajduje się informacja o wysokości opłaty przekształceniowej.

Międzyzakładowa Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nowy Dom 82” otrzymała zaświadczenie o przekształceniu użytkowania wieczystego we własność dla wszystkich nieruchomości pozostających w jej zasobach, **z wyjątkiem budynków usytuowanych przy ul. Arabskiej 5 i Znanieckiego 2.**

W imieniu wszystkich osób posiadających spółdzielcze lokatorskie oraz spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu Spółdzielnia wystąpiła z wnioskiem o udzielenie bonifikaty w wysokości 98% (zgłoszenie opłaty jednorazowej wraz
Międzyzakładowa Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nowy Dom 82”

ul. Targowa 35, 03-728 Warszawa

tel. (22) 619 78 61

tel./fax. (22) 619 76 32

e-mail: nowydom@nowydom82.pl

www.nowydom82.pl

TARCHOMIN III B I III B BIS

z bonifikatą). Otrzymaliśmy wyliczenie opłaty przekształceniowej dla budynków usytuowanych przy ul. Jagiellońskiej 6A, ul. Marcinkowskiego 11 oraz ul. Targowej 68.

Aktualnie oczekujemy na informacje z urzędu dot. wysokości opłaty jednorazowej wraz z udzieloną bonifikatą dla pozostałych nieruchomości. Z uzyskanych przez nas informacji w urzędach wynika, iż może to wydłużyć się w czasie. Niemniej Spółdzielnia we własnym zakresie wyliczyła opłatę przekształceniową z bonifikatą dla pozostałych nieruchomości. Opłaty te zostały przez nas uiszczone do dnia 29 lutego 2020 r. Rozliczenie nadpłaty środków zgromadzonych przez mieszkańców zostanie przeprowadzone po otrzymaniu oficjalnych decyzji z Urzędu.

**GOSPODARKA ODPADAMI KOMUNALNYMI NA TERENIE M.ST. WARSZAWY****Uwaga! Od dnia 1 marca 2020 roku obowiązuje nowa opłata za odbiór śmieci!**

W dniu 16 stycznia 2020 roku Rada m.st. Warszawy przyjęła poprawioną uchwałę, wprowadzającą nową wysokość opłat za wywóz odpadów. Zgodnie z treścią uchwały Rady m.st. Warszawy, obowiązywać będzie nowa, jednakowa stawka opłat dla wszystkich lokali znajdujących się w budynkach wielorodzinnych, tj. 65,00 zł od gospodarstwa domowego. Lokale usługowe, znajdujące się w budynkach mieszkalno-usługowych będą ponosiły opłatę w wysokości 1,35 zł/m².



Zmiana wysokości opłat z tytułu odbioru odpadów komunalnych z terenu m.st. Warszawy wynika z podjęcia przez Radę m.st. Warszawy *Uchwały nr XXIV/671/2019 Rady m.st. Warszawy z dnia 12 grudnia 2019 r. w sprawie wyboru metody ustalenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, ustalenia stawki takiej opłaty oraz ustalenia stawki opłaty za pojemnik i worek o określonej pojemności oraz Uchwały nr XXV/728/2020 zmieniającej uchwałę w sprawie wyboru metody ustalenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, ustalenia stawki takiej opłaty oraz ustalenia stawki opłaty za pojemnik i worek o określonej pojemności.*

UWAGA!

O taką kwotę, tj. 65,00 zł, będzie powiększona opłata eksploatacyjna za Państwa lokale, niezależnie od metrażu czy liczby zamieszkujących osób. Opłata ta będzie przekazywana przez Spółdzielnię w całości do m.st. Warszawy.

Od 2019 roku na terenie m.st. Warszawy wprowadzono prawny obowiązek segregacji odpadów komunalnych na pięć frakcji: papier, szkło, metale i tworzywa sztuczne, bio oraz zmieszane. W przypadku, gdy śmieci nie będą segregowane, należy się liczyć, że naliczana będzie dwukrotność tych kwot dla wszystkich gospodarstw domowych w danej nieruchomości - decyzje o tym podejmą służby miasta, na wniosek firmy odbierającej odpady i/lub po przeprowadzonych kontrolach. Skutkiem niewypełnienia obowiązku segregacji odpadów będzie konieczność zapłaty dwukrotności stawki podstawowej, tj. 130,00 zł od gospodarstwa domowego znajdującego się na terenie danej nieruchomości.

W przypadku nieruchomości wielolokalowych - bloków, będzie obowiązywała odpowiedzialność zbiorowa. Nawet jeśli jeden mieszkaniec nie będzie segregować odpadów i zostanie to stwierdzone przez firmę odbierającą odpady i zgłoszone do Urzędu, ukarani zostaną wszyscy lokatorzy z danego budynku.

W CELU UNIKNIĘCIA TAK WYSOKICH OPŁAT WSZYSCY MIESZKAŃCY SĄ ZOBOWIĄZANI DO BEZWZGLĘDNEJ SEGREGACJI ODPADÓW.



Na terenie niektórych Osiedli w Warszawie pojawiły się już pierwsze naklejki, które operatorzy odbierający odpady mogą umieszczać na pojemnikach, w których znalazły się niewłaściwie posegregowane lub niedozwolone odpady. W zamierzeniu ma to być sygnał dla mieszkańców i administracji, żeby pamiętać o zasadach poprawnej segregacji odpadów. Niestety, wiąże się to również z odmową odebrania śmieci, które nie są posegregowane. Jest to element działań prowadzonych przez stołeczny ratusz. Są dwa rodzaje naklejek: informujące o zmieszaniu odpadów oraz o tym, że odpad nie jest odbierany w systemie odbioru posegregowanych śmieci.

Jeśli operatorzy odbierający odpady zauważą, że w pojemniku znajdują się nieodpowiednie surowce, np. w pojemnikach przeznaczonych na metale i tworzywa sztuczne są np. kartony, mogą oznaczyć pojemnik lub worek specjalną naklejką informującą o zmieszaniu rodzajów śmieci. Takie oznakowanie to sygnał, że operator odbierze je w dniu odbioru odpadów zmieszanych. Jeśli w jakimkolwiek pojemniku znajdzie się tzw. odpad spoza systemu - np. gruz czy elektrośmieci, to firma obklei taki pojemnik naklejką informującą, że "odpad nie jest odbierany w systemie odbioru posegregowanych śmieci" - w tym wypadku trzeba się liczyć, że śmieci nie zostaną odebrane aż do usunięcia niewłaściwych odpadów. Na stronie <https://czysta.um.warszawa.pl> znajdują się harmonogramy i wykaz punktów zbiórek, a także informacje o zasadach prawidłowej selektywnej zbiórki odpadów. W razie wątpliwości dotyczących właściwego segregowania odpadów, zachęcamy do korzystania z wyszukiwarki udostępnionej przez Urząd m.st. Warszawy, znajdującej się pod adresem <https://segregujna5.um.warszawa.pl>.

WAŻNE!

Odpady z remontów nie są odpadami komunalnymi, nie wolno ich umieszczać w kontenerach, znajdujących się w pomieszczeniach śmietników i altan śmietnikowych! Firmy świadczące usługę odbioru odpadów komunalnych odmawiają odbioru tego typu odpadów, ze względu na brak możliwości ich utylizacji w ramach świadczonej usługi. Mieszkańcy realizujący prace remontowe powinni we własnym zakresie zapewnić kontener na odpady budowlane (lub tzw. „big bag”), a po zakończeniu prac zlecić ich wywiezienie.



UWAGA! URZĄD M.ST. WARSZAWY WPROWADZA OSŁONOWE WSPARCIE W POSTACI 50% DOFINANSOWANIA DO RACHUNKÓW ZA OPŁATĘ ZA ŚMIECI !

Na pomoc mogą liczyć osoby, które: ukończyły 65. rok życia i osoby niepełnosprawne, gospodarstwo utrzymujące się wyłącznie z renty lub emerytury, uzyskują miesięcznie dochód w wysokości nieprzekraczającej 1.752,50 netto zł netto, nie kwalifikują się do otrzymania dodatku mieszkaniowego.

O pomoc osłonową mogą ubiegać się osoby prowadzące jednoosobowe gospodarstwo domowe których dochód nie przekracza kwoty 1752,50 zł netto. W przypadku osób w gospodarstwach wieloosobowych – jeżeli takie osoby chcą korzystać ze świadczeń z pomocy społecznej również mogą się o nie zwrócić. Ale kryterium dochodowe dla tych osób nie zostało podwyższone i wynosi 528 zł netto na osobę w rodzinie. W przypadku osób samotnych zamieszkujących w budynkach

TARCHOMIN III B I III B BIS

wielorodzinnych przyznana kwota najczęściej nie trafia do rąk mieszkańca tylko przekazywana jest bezpośrednio na konto administratora budynku na poczet opłat czynszowych (bo opłata za śmieci wliczana jest do czynszu). Pomocy udzielać będą dzielnicowe ośrodki pomocy społecznej. Wysokość pomocy będzie ustalona przez pracownika socjalnego po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego w miejscu zamieszkania i ustaleniu sytuacji osobistej, rodzinnej i dochodowej. Pomoc będzie udzielona w formie zasiłku celowego z przeznaczeniem na pokrycie bieżących kosztów utrzymania budynku/lokalu mieszkalnego. Aby uzyskać pomoc osłonową, niezbędne jest złożenie wniosku o pomoc do OPS. OPS przeprowadzi postępowanie administracyjne i wyda decyzję administracyjną w sprawie pomocy formie zasiłku celowego. Szczegółowe informacje w zakresie osłonowego wsparcia mieszkańców m.st. Warszawy znajdują się na stronie internetowej miasta, pod adresem <https://warszawa19115.pl/-/nowe-stawki-za-odbior-odpadow>.



Zarządcy nieruchomości znajdujących się na terenie m.st. Warszawy, ze Stowarzyszenia Spółdzielców Mieszkaniowych I Zarządców Nieruchomości Konfederacja Warszawska (dalej SSMIZN Konfederacja Warszawska) wystosowali apel do ratusza, w którym proszą o ponowną analizę sposobu pobierania opłat za odbiór odpadów z terenu Warszawy. Zaznaczają, że jednoosobowe gospodarstwa stanowią niemal połowę zasobów, a dominują w nich osoby starsze. Opłata w wysokości 65,00 zł dla takich osób jest bardzo wysoka, a opłata w wysokości 130,00 zł (w przypadku braku segregacji odpadów) jest nie do uregulowania. Spółdzielcy z SSMIZN Konfederacja Warszawska wnoszą o zmianę sposobu obliczania opłaty za odbiór odpadów, np. od metra kwadratowego powierzchni lokalu. W najbliższych dniach pismo w tej sprawie zostanie przedstawione Radzie m.st. Warszawy. O wszelkich aktualnych informacjach w sprawie opłat za odbiór odpadów będziemy Państwa informowali na bieżąco.

INFORMACJE TERENOWO-PRAWNE

W dniu 24 lutego 2020 roku do biura Spółdzielni wpłynęło Zawiadomienie z Sądu Rejonowego dla Warszawy Mokotowa Wydziału Ksiąg Wieczystych zgodnie z treścią którego dla budynków usytuowanych przy ul. Van Gogha 3A i 3B zostały założone nowe księgi wieczyste. Obecnie przystępujemy do sprawdzenia poprawności wszystkich zapisów zamieszczonych w nowych księgach. Są to czynności rutynowe, ale niezbędne. Po ustaleniu poprawności danych w nich zawartych, poinformujemy Państwa odrębnym pismem o podjęciu przez Zarząd uchwał w sprawie określenia przedmiotu odrębnej własności lokali znajdujących się w budynkach Van Gogha 3A i 3B i o wyłożeniu tych uchwał do Państwa wglądu.

W sprawie o zasiedzenie nieruchomości gruntowych, stanowiących drogę, przechodzącą przez budynki Van Gogha 9 i 9B nadal oczekujemy na wyznaczenie terminu rozprawy. Sąd na tą chwilę jeszcze tego nie zrobił z uwagi na fakt, że podejmuje czynności zmierzające do ustalenia prawidłowego kręgu uczestników postępowania, którzy powinni brać udział w sprawie. W dniu 05.08.2019r. Spółdzielnia otrzymała zawiadomienie z Sądu, że ten odrzucił wniosek o zasiedzenie w stosunku do 3 osób. Działanie takie ogranicza krąg podmiotów zainteresowanych sprawą, a zatem jest dla Spółdzielni korzystne. Oczekujemy na dalsze kroki ze strony sądu.

INFORMACJE TECHNICZNO-EKSPLOATACYJNE**PRACE REMONTOWE - PODSUMOWANIE ROKU 2019**

Wykaz najważniejszych prac remontowych wykonanych w 2019 roku terenie osiedla:

TARCHOMIN III B I III B BIS



➤ Remont klatki schodowej nr III, znajdującej się w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 3A wraz z wymianą przycisków i opraw oświetleniowych

➤ Remont klatki schodowej nr III, znajdującej się w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 9B wraz z wymianą przycisków i opraw oświetleniowych

➤ Miejscowe naprawy tynkarskie elewacji budynków usytuowanych przy ul. Van Gogha 3A, ul. Van Gogha 3B oraz ul. Van Gogha 9B, po uszkodzeniu przez ptaki

➤ Wymiana pionu kuchennego przechodzącego przez lokale

znajdujące się w klatce schodowej nr I, w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 9

➤ dostawa oraz wymiana wodomierzy objętościowych

➤ Wymiana pionu łazienkowego przechodzącego przez lokale znajdujące się w klatce schodowej nr II, w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 9

➤ Montaż sterownika szlabanów, uruchamianego syreną pojazdów uprzywilejowanych w bramie nr 1, znajdującej się na terenie osiedla

➤ Wykonanie wiaty na składowanie odpadów gabarytowych, przy ścianie wolnostojącego śmietnika, znajdującego się pomiędzy budynkami usytuowanymi przy ul. Van Gogha 9 oraz ul. Van Gogha 9B



➤ Modernizacja systemu telewizji dozorowej cctv – II etap

➤ Montaż stojaków rowerowych w prześwicie budynku usytuowanego przy ul. Van Gogha 9B

➤ Remont tynkarsko-malarski pomieszczeń przedsiionków (wiatrołapów), znajdujących się w klatkach schodowych nr I, II oraz III, w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 7

➤ Renowacja posadzek dwóch

pomieszczeń śmietników znajdujących się w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 9

➤ Naprawa nawierzchni asfaltowo-bitumicznej, na terenie zewnętrznym osiedla Tarchomin III Bi III B Bis

➤ Modernizacja rozdzielni elektrycznej węzła ciepłego znajdującego się w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 7

➤ Wymiana pionu łazienkowego przechodzącego przez lokale znajdujące się w klatce schodowej nr III, w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 7

➤ Remont malarski dwóch pomieszczeń śmietników znajdujących się w budynku usytuowanym przy ul. Van Gogha 9



TARCHOMIN III B I III B BIS

PLANY REMONTOWE NA ROK 2020

- Wymiana ciepłomierzy w budynkach usytuowanych przy ul. Van Gogha 3A, ul. Van Gogha 3B oraz ul. Van Gogha 9B
- Wymiana wybranych pionów wodnych w budynkach usytuowanych przy ul. Van Gogha 3, ul. Van Gogha 7 oraz ul. Van Gogha 9
- Remont sześciu klatek schodowych znajdujących się w budynkach: Van Gogha 3 (kl. II), Van Gogha 7 (kl. III), Van Gogha 9 (kl. I), Van Gogha 3A (kl. I), Van Gogha 3B (kl. IV) oraz Van Gogha 9B (kl. IV).
- Modernizacja rozdzielni elektrycznej budynku usytuowanego przy ul. Van Gogha 7

INFORMACJE FINANSOWE

Na dzień **29.02.2020** roku zaległości z tytułu opłat eksploatacyjnych osiedla Tarchomin wynoszą **122.274,47 zł**, odsetki stanowią kwotę **35.702,91 zł**, zaś inne zobowiązania **9.129,43 zł** (tj. wpisy sądowe, koszty zastępstwa, odsetki od nakazów, kaucje). Zadłużenie razem **167.106,81 zł**.

Osiedle Tarchomin	OPL. EKSPLOATACYJNE (w tym roszczenia sporne)	ODSETKI	INNE ZOBOWIĄZANIA	RAZEM BUDYNEK
ZADŁUŻENIE Z PODZIAŁEM NA KLATKI NA DZIEŃ 29.02.2020 r..				
Van Gogha 3	28 342,21	29 783,95	1 440,77	59 566,93
• klatka I	14 335,05	611,74	506,46	15 453,25
• klatka II	-	28 603,35	-	28 603,35
• klatka III	1 390,93	-	338,79	1 729,72
• klatka IV	12 521,31	568,86	463,66	13 553,83
• lok. użyt.	94,92	-	131,86	226,78
Van Gogha 7	8 521,17	3 269,74	2 374,47	14 165,38
• klatka I	226,02	-	423,11	649,13
• klatka II	613,89	2,76	464,53	1 081,18
• klatka III	7 681,26	3 266,98	718,51	11 666,75
• lok. użyt.	-	-	768,32	768,32
Van Gogha 9	50 763,68	1 395,24	4 991,69	57 150,61
• klatka I	36 394,98	989,40	4 566,79	41 951,17
• klatka II	14 315,81	405,84	-	14 721,65
• lok. użyt.	52,89	-	424,90	477,79
Van Gogha 3A	8 564,27	52,45	322,50	8 939,22
• klatka I	807,21	10,23	-	817,44
• klatka II	3 522,31	9,57	-	3 531,88
• klatka III	1 540,07	32,65	-	1 572,72
• lok. użyt.	2 694,68	-	322,50	3 017,18
Van Gogha 3B	19 493,43	499,97	0,00	19 993,40
• klatka I	2 726,36	16,32	-	2 742,68
• klatka II	7 235,04	210,07	-	7 445,11
• klatka III	2 210,80	80,65	-	2 291,45

Międzyzakładowa Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nowy Dom 82”

ul. Targowa 35, 03-728 Warszawa

tel. (22) 619 78 61

tel./fax. (22) 619 76 32

e-mail: nowydom@nowydom82.pl

www.nowydom82.pl

TARCHOMIN III B I III B BIS

• klatka IV	3 791,64	187,33	-	3 978,97
• miejsca post. - lok. użyt.	3 529,59	5,60	-	3 535,19
Van Gogha 9B	6 589,71	701,56	0,00	7 291,27
• klatka I	853,84	-	-	853,84
• klatka II	3,69	7,26	-	10,95
• klatka III	3 082,70	66,49	-	3 149,19
• klatka IV	2 646,48	627,81	-	3 274,29
• lok. użyt.	3,00	-	-	3,00
razem osiedle	122 274,47	35 702,91	9 129,43	167 106,81

WAŻNE!

PONOWNIE APELUJEMY O USUNIĘCIE WSZYSTKICH PRZEDMIOTÓW Z KLATEK SCHODOWYCH I HALI GARAŻOWEJ PAŃSTWA BUDYNKÓW!



Składowane przez Państwa na klatkach schodowych meble, odzież, itp. są materiałami **ŁATWOPALNYMI**, stwarzającymi bezpośrednie zagrożenie **POŻAREM**, niebezpiecznym dla życia Państwa, Państwa dzieci i sąsiadów.

W przypadku wybuchu paniki i mocnego zadymienia klatki schodowej, każdy przedmiot znajdujący się w ciągu komunikacyjnym, może stanowić poważne zagrożenie i przeszkodę. Klatka schodowa jest także drogą, dzięki której służby ratunkowe mogą dotrzeć do poszczególnych lokali, w celu udzielenia koniecznej pomocy.

Szanowni Państwo, największe niebezpieczeństwo jest generowane przez samych Mieszkańców poprzez ustawianie/przechowywanie przedmiotów w ciągach komunikacyjnych oraz na/przy miejscach postojowych. TO, CO NA CO DZIEŃ BUDZI ZASTRZEŻENIA WIZUALNE SĄSIADÓW, W OBLICZU POŻARU MOŻE STAĆ SIĘ PRZYCZYNĄ TRAGEDII zarówno dla osób pozostawiających przedmioty zawężające drogę ewakuacyjną, jak i innych korzystających z ciągów komunikacyjnych. Warto pamiętać, że w sytuacji zagrożenia zmienia się sposób myślenia i reagowania ludzi, dodatkowo korytarz może być silnie zadymiony uniemożliwiając dostrzeżenie przeszkód. Brak drożności drogi ucieczki może stać się bezpośrednią przyczyną tragedii.

**Zadbajmy o bezpieczeństwo Swoje i Sąsiadów
– sprzątnijmy rzeczy z klatki schodowej i hali garażowej!**

- Informacje o indywidualnym stanie należności z tytułu opłat oraz weryfikacja dokonywanych przez Państwa wpłat jest możliwa za pośrednictwem systemu ADA NET. Nadawanie uprawnień do logowania odbywa się na podstawie złożonego przez właściciela lokalu formularza ze wskazaniem adresu e-mail, na który zostanie wysłany identyfikator i hasło.



- Przypominamy, że istnieje możliwość otrzymywania wszelkiej korespondencji ze Spółdzielni drogą mailową lub poprzez wrzucenie do skrzynki pocztowej lokalu. W tym celu należy wypełnić stosowne oświadczenie, które jest dostępne na stronie internetowej www.nowydom82.pl lub w biurze Spółdzielni.

Zarząd MSM „Nowy Dom 82”

Międzyzakładowa Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nowy Dom 82”

ul. Targowa 35, 03-728 Warszawa

tel. (22) 619 78 61

tel./fax. (22) 619 76 32

e-mail: nowydom@nowydom82.pl

www.nowydom82.pl

Brudne ręce są przyczyną licznych chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażone na ogromne ryzyko infekcji.

Dlaczego trzeba myć ręce?

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów.

To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

Jak skutecznie myć ręce?

- 1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
- 2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.
- 3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- 4** Spłecz palce i namydl je.
- 5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
- 6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- 7** Namydl obydwie nadgarstki.
- 8** Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.
- 9** Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.
- 10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia. Wytrzyj ręcznik do kosza.

Całkowity czas: 15-30 sekund

Pamiętaj:
Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.