

Už po dvanácté si připomínáme Světový den mytí rukou

Historicky první Světový den mytí rukou vyhlásila Světová zdravotnická organizace (WHO) k 15. 10. 2008. Jejím cílem je přiblížit široké veřejnosti význam mytí rukou, neboť je to úkon, který je pro naše zdraví nejúčinnější metodou v rámci prevence šíření infekcí. Správná hygiena rukou každého z nás v běžném životě v domácnostech, na pracovištích i ve zdravotnických zařízeních je nesmírně důležitá. Správně umyté nebo vydezinfikované ruce zamezí přenosu nebezpečných infekčních onemocnění, neboť 80 % infekcí se šíří špinavými rukama. Mezi místa a předměty, kde se virům a bakteriím dobře daří, patří držadla v hromadných dopravních prostředcích, madla nákupních košíků a vozíků, mince, bankovky, kliky u dveří, vodovodní baterie, tlačítka zvonků a výtahů, mobilní telefony, počítačové klávesnice a myši.

Kdy si mýt ruce:

- vždy po příchodu domů
- po toaletě
- před, při a po přípravě jídla
- před jídlem
- po smrkání, kýchání, kašli
- po manipulaci s odpady
- po kontaktu se zvířaty
- po kontaktu s předměty užívanými mnoha lidmi (peníze, nákupní košíky a vozíky, madla v dopravních prostředcích)
- po návštěvě zdravotnického zařízení (lékaře, nemocnice)
- před a po kontaktu s nemocnou osobou.

Jak si mýt správně ruce

- namočte si ruce pod čistou teplou tekoucí vodou
- aplikujte malé množství mýdla
- třete dlaně o sebe mimo proud vody (A)
- pravou dlaní mydlete po hřbetu levé ruky propletenými prsty a obráceně (B)
- mydlete dlaň o dlaň propletenými prsty (C)
- mydlete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty a obráceně (D)
- omyjte levý palec krouživým pohybem v zavřené pravé dlaně a obráceně (E)

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

- sevřené špičky prstů levé ruky třete krouživými pohyby v pravé dlani a obráceně (E)
- opláchněte ruce čistou tekoucí vodou
- ruce si dobře osušte.



Doba mytí rukou

Ruce si myjete 15 – 20 sekund, avšak celá procedura hygieny rukou trvá asi 1 minutu. Není-li k dispozici voda a mýdlo, pak můžeme na cestách, na výletech, ve městě při nákupech použít antibakteriální gel na ruce, kdy aplikujeme množství gelu ve velikosti čajové lžičky do dlaně a vmasírujeme do obou rukou, dokud se gel nevsákne a nezaschne.