

# Svetový deň čistých rúk

5. máj 2021 – „Sekundy zachraňujú životy – vyčistite si ruky!“

Dôkladná hygiena rúk je najlacnejší a najjednoduchší spôsob prevencie prenosu veľkej časti infekčných ochorení, a to vrátane COVID-19. V súčasnosti, keď celý svet bojuje s pandemiou koronavírusu, je mimoriadne dôležité, aby hygienu rúk dodržiaval každý, vrátane malých detí.

Až 80 % infekcií sa šíri neumytými rukami.

Pôvodcovia ochorení sa môžu nachádzať na bežne používaných predmetoch, ako sú napríklad držadlá vo verejnej hromadnej doprave, držadlá na nákupných košíkoch, tlačidlá zvončiekov a výťahov, či vodovodné batérie.

Mechanickým umývaním rúk pomocou mydla a vody odstraňujeme choroboplodné zárodky a tým obmedzujeme ich šírenie. Preto je hygiena rúk prvým predpokladom zabráneniu infekčných ochorení.

**Každé umývanie rúk má trvať 40-60 sekúnd**



1 ruky si treba navlhčiť teplou vodou



2 nabrať si dostatočné množstvo mydla okrem mydla je dobré používať aj antibakteriálny gél



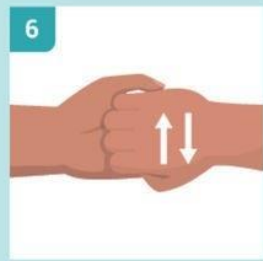
3 ruky si potierať spôsobom dlaň o dlaň



4 pokračovať preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne



5 trením čistiť spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne



6 zovrieť prsty jednej ruky do dlane a potierať si ich oproti druhej dlani



7 nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne



8 ľavú dlaň čistiť krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne



9 ruky si opláchnuť vodou a dôkladne utrieť jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom



10 dôkladne si ruky utrieť jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom

**Hygienu rúk vykonávame vždy:**

- po každom návrate domov z vonkajšieho prostredia, po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy

- pred a po návšteve nemocnice a lekára,

- pred, počas a po príprave jedla, pred konzumáciou jedla,

- po každom použití toalety,

- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom,

- po každej manipulácii s odpadovým košom a odpadom,

- po každom kašľaní, kýchaní a vyčistení nosa,

- pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk.

**Účinná hygiena rúk nie je len kľúčovým opatrením v rámci prevencie šírenia ochorenia COVID-19, ale tiež znižuje riziko záťažových infekcií spojených so zdravotnou starostlivosťou a šírením antimikrobiálnej rezistencie.**