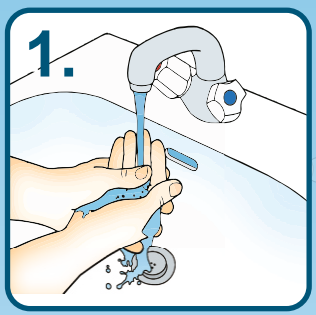
9A

Jak si správně mýt ruce

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



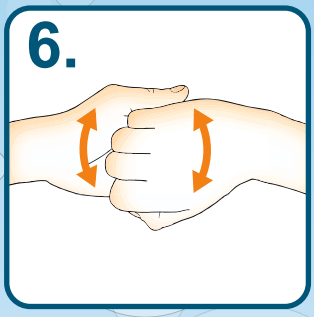
Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.

Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.

Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.

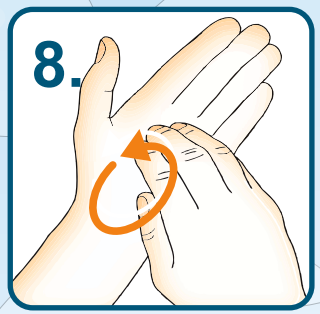
Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty.Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.

Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.

Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani.Pak ruce vyměňte.



Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.

Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: Souhrn. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011

9A

Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na rukou 4700 různých mikrobů.

80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Počítačová myš je **3x** špinavější než prkénko toalety, **klávesnice** až **5x**

Držadel v hromadné dopravě se denně dotkne přibližně 5 tisíc rukou

1 ze 6 telefonů, 10% kreditních karet, 14% bankovek a mincí je kontaminováno fekálními bakteriemi

Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním

Kdy si mýt ruce?

- před, při a po přípravě jídla
- před, při a po manipulaci s potravinami
- před a po konzumaci jídla
- po použití toalety
- po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení
- před a po ošetření rány
- po smrkání, kašlání a kýchání
- po vynesení odpadků
- po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy
- před péčí o miminko a po přebalení
- po použití hromadné dopravy
- po použití nákupního vozíku
- po manipulaci s penězi
- po příchodu domů z venku

Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II" realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. © Státní zdravotní ústav, 2017.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SZÚ