

**5. máj 2022**

## **Svetový deň čistých rúk**

Hygiena rúk je neodmysliteľnou súčasťou života každého jedného človeka. Dôkladná hygiena rúk sa považuje za účinný preventívny prostriedok, ako predchádzať mnohým ochoreniam, vrátane COVID-19 a taktiež a mnohým ochoreniam získaným pri hospitalizácii v nemocničných zariadeniach (tzv. nozokomiálne nákazy). Hygiene rúk sa venujeme v podstate celý život. Umývanie rúk vždy pred jedlom, či po použití WC, po príchode domov a pod., tieto základné pravidlá vstúpujeme deťom už od útleho detstva. Dodržiavaním základných zásad hygieny rúk chránime nie len seba, ale aj našich blízkych a ľudí okolo nás. Preto na účinnosť tejto prevencie upozorňuje každoročne aj Svetový deň čistých rúk, ktorý pripadá na 5. máj. Heslom tohto svetového dňa je „Spojte sa pre bezpečnosť – vyčistite si ruky“.

„Až 80 % infekcií sa šíri neumytými rukami. Pôvodcovia ochorení sa totiž 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,“ uviedol hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Hygienu rúk môžeme vykonávať dvoma spôsobmi; a to buď umývaním mydlom pod tečúcou vodou alebo alkoholovým dezinfekčným prostriedkom.

### **Pravidlá pre umývanie rúk vodou a mydlom:**

Na to, aby ste si dôkladne umyli ruky, nestačí len opláchnuť si ich teplou vodou, to je iba začiatok. Po opláchnutí si ruky poriadne namydliete - očistite rúk venujte vždy minimálne štyridsať sekúnd až minútu. Napeneným mydlom si umyte dlane, chrbát rúk, miesta medzi prstami i pod nechtami. Až potom si ruky opláchnite a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom. Ruky si umývajte bez prsteňov, hodienok a náramkov.

### **Pravidlá pre dezinfekciu rúk alkoholovým dezinfekčným prostriedkom:**

- nadávkujte si plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste na celý povrch rúk
- dlaň pravej ruky preložte na chrbát ľavej ruky, umyte vnútorné strany prstov a ruky si vymeňte
- spojené prsty pravej ruky si čistíte trením proti ľavej ruke a naopak
- prsty jednej ruky uzavrite do druhej dlane a potierajte nimi druhú dlaň
- krúživým pohybom čistite pravou rukou palec ľavej ruky a naopak
- spojíte prsty pravej ruky a krúživým pohybom čistíte ľavú dlaň a opačne
- ruky sú vydezinfikované, keď vyschnú.

Očistenie rúk treba venovať dostatočnú pozornosť, a to vždy po návrate domov, po cestovaní hromadnými prostriedkami, pred a pri príprave jedla, manipulácii s potravinami, po manipulácii s odpadkovým košom, po kontakte so zvieratami, pri čistení nosa, kašľaní, či kýchaní, pred a po návšteve lekára, po použití toalety, a taktiež pri starostlivosti o bábätká a výmene plienok. Okrem toho by sme si mali dôkladne vyčistiť ruky vždy, ak máme pocit nečistých rúk.

Samozrejme netreba zabúdať ani na správne ošetrovanie pokožky rúk. Pokožku treba udržiavať vláčnu, pružnú, jemnú a neporušenú, aby nedošlo k zbytočnému vysušaniu pokožky a následne k poškodeniu jej povrchových častí. Takto je potrebné zachovať jej prirodzenú ochrannú bariéru pred vplyvom prostredia a predchádzať sa tak osídľovaniu pokožky rúk patogénnymi mikroorganizmami, ktoré môžu spôsobiť rôzne, aj závažné ochorenia.

## SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

40 - 60 SEKUND



## SPRÁVNA DEZINFEKČIA RÚK

20 - 30 SEKUND



Zdroj:  
ÚVZ SR

Pripravilo:  
Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu  
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci