

Nezabúdajme na dôležitosť správnej hygieny a dezinfekcie rúk

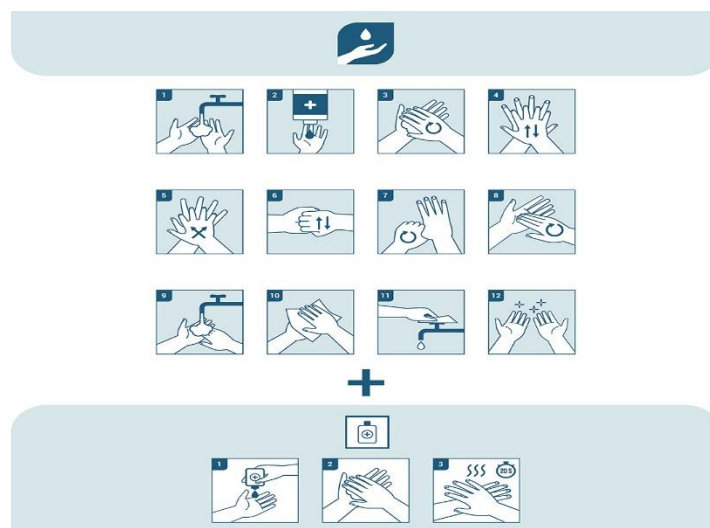
Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) nám každoročne 5. mája pripomína dôležitosť hygieny rúk. Tento rok kampaň s mottom „**Môžu to byť rukavice. Vždy ide o hygienu rúk.**“ vyzdvihuje význam dodržiavania správnej hygieny rúk u zdravotníckych pracovníkov vrátane správneho používania rukavíc. Ruky sú v neustálom kontakte s rôznymi povrchmi, predmetmi a ľuďmi, počas dňa sa na nich hromadia milióny baktérií a vírusov, ktoré môžu preniknúť do tela cez ústa, nos, oči alebo drobné ranky. **Nedostatočná hygiena rúk môže viesť k prenosu ochorení** ako napr. chrípka, COVID-19, salmonelóza, vírusová hepatitída typu A, či iné črevné a respiračné infekcie.



Správne a pravidelné umývanie rúk je dôležité nielen počas svetových dní zdôrazňujúcich dôležitosť umývania rúk, ale pravidelne počas celého roka, nakoľko je to jednoduchý a zároveň efektívny spôsob, ako znížiť riziko infekcií v zdravotníckom zariadení, práci, škole aj bežnom živote.

Zvýšenú pozornosť treba hygiene rúk venovať najmä v prostrediach, kde sa nachádzajú zraniteľné osoby – **najmä v nemocniciach a domovoch sociálnych služieb.**

Až 60 % infekcií, ktoré vznikajú v príčinnej súvislosti s pobytom alebo výkonom v zdravotníckom zariadení alebo v zariadení sociálnych služieb **je prenesených kontaminovanými rukami zdravotníkov.** Infekcie nielenže zhoršujú zdravotný stav pacientov, ale tiež predlžujú dobu hospitalizácie a zvyšujú náklady na zdravotnú starostlivosť. Prostredníctvom edukácie zdravotníckych pracovníkov o správnej technike umývania a dezinfekcie rúk sa môže výrazne znížiť prenos mikroorganizmov medzi zdravotníckym personálom a pacientmi.



Správna technika umývania a dezinfekcie rúk - umývanie rúk trvá asi **40 – 60 sekúnd**

1. Navlhčíte si ruky vodou.
2. Naneste dostatočné množstvo mydla.

3. Trite ruky o seba aspoň 20 sekúnd – nezabudnite na chrbty rúk, priestory medzi prstami, palce, nechty a zápästia.
4. Opláchnite si ruky pod tečúcou vodou.
5. Osušte si ruky jednorázovou utierkou.
6. **Naneste alkoholovú dezinfekciu** a opäť trite ruky o seba po dobu **30 - 60 sekúnd** až do vysušenia roztoku na pokožke – nezabudnite na chrbty rúk, priestory medzi prstami, palce, nechty a zápästia (neutierajte).

Keď nie je dostupná voda a mydlo, odporúča sa použiť dezinfekčný gél na báze alkoholu (obsah alkoholu minimálne 60 %). **Pokiaľ sú ruky viditeľne znečistené, tak je potrebné vykonať správnu techniku umývania a dezinfekcie rúk.**

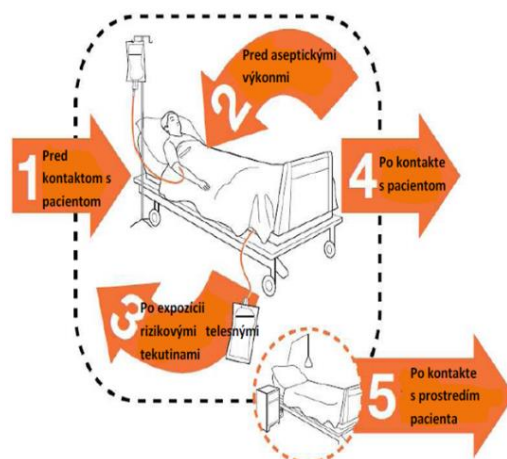


Najčastejšie chyby pri hygiene rúk:

- nedostatočné množstvo dezinfekcie/mydla,
- príliš krátky čas umývania alebo dezinfekcie,
- zanedbanie oblastí medzi prstami, palmami a končekmi prstov,
- viacnásobné používanie uterákov,
- dotýkanie sa kohútika po umytí rúk.

Rukavice nie sú náhradou za hygienu rúk

WHO zdôrazňuje fakt, že **aj pri nosení rukavíc je dôležité dbať na čistotu a dezinfekciu rúk**, pretože aj rukavice môžu zachytiť a prenášať baktérie či vírusy rovnako ako pokožka. Pri poskytovaní starostlivosti o pacienta/klienta sú rukavice určené na jednorazové použitie. **Rukavice často vyvolávajú dojem, že chránia automaticky, no ak sa používajú nesprávne v rámci poskytovania zdravotnej starostlivosti, môžu šíriť nákazu takisto ako neumyté ruky.** Preto je potrebné vykonávať hygienu rúk **podľa 5 momentov stanovených WHO**, a to: pred kontaktom s pacientom, pred aseptickými výkonmi, po expozícii telesnými tekutinami, po kontakte s pacientom a po kontakte s prostredím pacienta.



Zároveň WHO upozorňuje na fakt, že **nadmerné používanie jednorazových rukavíc zvyšuje objem zdravotníckeho odpadu**, čo navyšuje finančné náklady a zároveň má negatívny dopad na životné prostredie. **Pozornosť treba sústrediť na správne načasovanie použitia rukavíc a zabezpečenie hygieny rúk počas poskytovania zdravotnej starostlivosti, čo minimalizuje objem zdravotníckeho odpadu.**

Ďalšie informácie o hygiene rúk nájdete na webovom sídle Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky: <https://www.uvzsr.sk/documents/d/ruvztn/svetovy-den-hygieny-ruk-2025> alebo na webovom sídle WHO: <https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day/2025>

Zdroj:
ÚVZ SR
WHO

Mgr. RNDr. Xénia Lukáčová, MPH, MHA

regionálna hygienička

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci

Pripravilo: Oddelenie epidemiológie