

Svetový deň hygieny rúk – 5. máj 2026

V 18. ročníku Svetového dňa hygieny rúk vyzýva Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zdravotníckych pracovníkov, aby sa pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti zamerali na oblasť hygieny rúk, v rámci predchádzania vzniku a šíreniu ochorení u pacientov. Sloganom pre tento ročník je „Umývajte si ruky – Akcia zachraňuje životy“. Svetový deň hygieny rúk sa zameriava najmä na zdravotníckych pracovníkov, pričom hlavným cieľom je zdôrazniť, že **správna a dôsledná hygiena rúk** je jedným z nástrojov na predchádzanie vzniku a šíreniu nozokomiálnych nákaz či multirezistentných baktérií.



Dodržiavanie správnej zásady hygieny rúk má za následok: • trvalý pokles výskytu infekcií spôsobených rezistentnými mikroorganizmami, • znížený výskyt nemocničných nákaz v zdravotníckych zariadeniach. Podrobnejšie informácie súvisiace s hygienou rúk a elimináciou nozokomiálnych nákaz v zdravotníckych zariadeniach nájdete na webovom sídle Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne, Národné referenčné centrum pre prevenciu a kontrolu nozokomiálnych nákaz: [kampan-k-svetovemu-dnu-hygieny-ruk_2026](https://www.kampan-k-svetovemu-dnu-hygieny-ruk-2026.sk)



Účinná a včasná hygiena rúk je základným kameňom prevencie a kontroly vzniku infekcií.

Postup umývania rúk tečúcou vodou a mydlom:

1. po opláchnutí rúk teplou vodou je potrebné si ruky poriadne namydliť po dobu minimálne 40 až 60 sekúnd
2. napeneným mydlom si následne umyť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami i pod nechtami
3. následne si ruky opláchnuť a dôkladne utrieť jednorazovou utierkou



Postup dezinfekcie rúk alkoholovým dezinfekčným prostriedkom:

1. po nadávkovaní dezinfekčného prostriedku na dlaň je potrebné ho naniest' na celý povrch rúk, následne dlaň pravej ruky preložiť na chrbát ľavej, očistiť vnútorné strany prstov a ruky vymeniť
2. prsty pravej ruky si očistiť trením proti ľavej ruke a naopak, potom si prsty jednej ruky uzavrieť do druhej dlane a potierať s nimi o dlaň
3. krúživým pohybom očistiť pravou rukou palec ľavej ruky a naopak, následne spojiť prsty pravej ruky a krúživým pohybom očistiť ľavú dlaň a opačne
4. nechať vyschnúť dezinfekciu kvôli dôkladnému vydezinfikovaniu rúk



Na zníženie množstva baktérií na rukách je najvhodnejšia alkoholová dezinfekcia, ktorá ničí baktérie pomerne rýchlo a iným spôsobom ako napr. antibiotiká. V zdravotníckom prostredí by mala byť hygiena rúk už bežnou rutinou, no niekedy sa pri umývaní a dezinfikovaní rúk zabúda na niektoré časti rúk. Najčastejšie ide o končeky prstov na rukách, oblasť veľkého palca či medzi prstami. Ďalšie informácie o hygiene rúk a svetovom dni hygieny rúk nájdete na webovom sídle WHO:



<https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day/2026>

Zdroj:

REGIONÁLNY ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SO SÍDLOM V TRENČÍNE. 2026. *Národné referenčné centrum pre prevenciu a kontrolu nozokomiálnych nákaz* [online]. 2026. [05. 05. 2026]. Dostupné z: [NRC_NN - RUVZTN - uvz](https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day/2026)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2026. *About WHHD 2026* [online]. 2026. [05. 05. 2026]. Dostupné z: <https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day/2026>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2026. *5 May World Hand Hygiene Day: Action saves lives!* [online]. 2026. [05. 05. 2026]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2026/05/05/default-calendar/5-may-world-hand-hygiene-day--action-saves-lives>

Mgr. RNDr. Xénia Lukáčová, MPH, MHA
regionálny hygienik

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci

Pripravilo: Oddelenie epidemiológie