

15. říjen – Světový den mytí rukou

Každoročně vyhláší Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) světový den mytí rukou. Cílem je zvýšit povědomí lidí o důležitosti mýt si ruce mýdlem a vodou. Tímto způsobem lze podstatně snížit počet choroboplodných zárodků na rukou a zamezit tak šíření infekčních onemocnění (průjmových, respiračních). Mytí rukou patří k nejdůležitějším a nákladově nejefektivnějším preventivním opatřením, která zabraňují šíření infekčních nemocí.



Obrázek 1 Zdroj: <https://globalhandwashing.org/>

Vždy si umyj ruce:

- když jsou špinavé
- po příchodu domů, do školy, do práce, zájmového kroužku apod.
- před jídlem nebo jeho přípravou
- po použití toalety
- po smrkání, kašlání, kýchání
- před a v průběhu přípravy jídla
- po manipulaci s tepelně neupraveným masem, vejci, mořskými plody
- po manipulaci s odpadky
- po kontaktu s domácími mazlíčky a jejich krmivem



Obrázek 2 Zdroj: <https://www.istockphoto.com/>

Jak si správně umýt ruce aneb 5 kroků k dosažení úspěchu:

1. navlhči si ruce čistou tekoucí vodou
2. nanes na vlhké ruce mýdlo
3. důkladně si ruce umyj včetně hřbetů rukou, mezi prsty a v okolí nehtů (minimálně po dobu 20 sekund)
4. ruce důkladně opláchni pod čistou tekoucí vodou
5. osuš si ruce čistým ručníkem

Je to snadné, levné a účinné!

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khsoba.cz, www.khsoba.cz, ID datové schránky: w8pai4f