

## Správné mytí rukou

Mytí rukou je základní hygienický návyk, který člověka dokáže ochránit před řadou nepříjemných onemocnění. Poukazovat na důsledné mytí rukou se zdá být až úsměvné, přesto je dle Státního zdravotního ústavu (dále „SZÚ“) dokázáno, že až 17 % osob si neumyje ruce po návštěvě toalety vůbec a velká část zbývajících při umytí nepoužije mýdlo. Dne 5.5. je světový den hygieny rukou.

### Důležité je umýt si pečlivě ruce:

- po použití toalety
- po příchodu domů, do práce, do školy a do budov obecně
- před a během přípravy jídla
- před konzumací pokrmu
- po kontaktu se zvířaty
- po použití MHD, služebního vozidla atd.
- po kýchání, kašlání (ideálně do loketní jamky), smrkání
- po manipulaci s rouškou či respirátorem
- po návštěvě zdravotnického zařízení
- po úraze a před samotným ošetřením rány
- po manipulaci s nebezpečnými látkami
- před a po manipulaci s nákupním vozíkem



Správné mytí rukou vyžaduje zvládnutí techniky, důkladné mytí rukou vyžaduje svůj čas. Ten je odhadován na 30 vteřin a déle. Pokud se vám čas špatně odhaduje, lze použít pomůcku. Zazpívejte si dostatečně dlouhou písničku, případně využijte aplikaci s odpočtem ve vašem telefonu.

Mytí rukou je prováděno s použitím tekoucí teplé vody, mýdla a osušení ručníkem na jedno použití. V době zvýšené nemocnosti je vhodné po řádném omytí rukou použít i desinfekci.

### „Posvítíme si na vás“

KHS MSK má k dispozici přístroj derma LiteCheck Box sloužící k nácviку správného provádění desinfekce rukou pomocí fluorescenční emulze a UV světla. Ihned tedy detekuje místa se správně provedenou desinfekcí a upozorní na případné nedostatky a vynechaná místa.

Na některé z akcí pro veřejnost v případě příznivé epidemické situace vám to rádi předvedeme, těšíme se.

Pro lepší názornou ukázkou mytí rukou se podívejte na video spot SZÚ s dětmi mateřské školy:

<https://www.youtube.com/watch?v=cXXhSMdVqTA>

Případně video, které vysvětluje, jak mýdlo v kombinaci se správným mytím rukou zabíjí koronaviry:

<https://www.youtube.com/watch?v=-LKVUarhtvE>

A na závěr leták SZÚ s návodem na správné mytí rukou:

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/letaky\\_pdf/9A\\_jak\\_si\\_spravne\\_my\\_ruce.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/letaky_pdf/9A_jak_si_spravne_my_ruce.pdf)

Zveřejněno dne 5.5.2021

**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě**

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz), ID datové schránky: w8pai4f