

Světový den hygieny rukou: Malý zvyk s velkým dopadem

Každý rok 5. května si připomínáme **Světový den hygieny rukou** – den, který zdůrazňuje jednoduchý, ale zásadní způsob, jak chránit sebe i ostatní před infekcemi: mytí rukou. Tento den vyhlásila **Světová zdravotnická organizace (WHO)** v rámci globální kampaně *Save Lives: Clean Your Hands – Zachraňte životy: Umyjte si ruce.*



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/photos>

Proč je hygiena rukou tak důležitá?

Ruce během dne přicházejí do kontaktu s mnoha povrchy a prostředími, kde mohou ulpívat bakterie a viry.

Proto je důležité mýt si ruce zejména:

- před jídlem,
- po použití toalety,
- po návratu z veřejných prostor.

Správná hygiena rukou podle WHO:

- Snižuje výskyt průjemových onemocnění až o 40 %,
- Omezuje respirační infekce téměř o 25 %,
- Výrazně snižuje šíření nemocničních infekcí.

Kdo si myje ruce, je:

- Zodpovědný,
- Ohleduplný,
- Lehce antibakteriální,
- A méně náchylný k rýmám a dalším nepříjemnostem.

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

Jak si správně mýt ruce?



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/photos>

- **Namočte ruce** – voda je základ.
- **Použijte mýdlo** – samotná voda nestačí.
- **Důkladně promněte** – aspoň 20-30 sekund. Nezapomeňte na hřbety rukou, prostory mezi prsty a pod nehty.
- **Opláchněte a osušte** – nejlépe čistým ručníkem nebo papírovým ubrouskem.

Tip: Alkoholová dezinfekce je účinná, ale nenahradí mytí rukou, pokud jsou viditelně znečištěné.

Nejde jen o nemocnice

I když je Světový den hygieny rukou často spojován se zdravotnickým prostředím, **čisté ruce jsou klíčem ke zdraví nás všech** – doma, ve škole, v práci i na cestách.

Udělejme z mytí rukou dobrý návyk

Mytí rukou je nejen ochranou vlastního zdraví, ale i projevem **respektu k druhým**.

Přidej se i ty!

- Připomeň ostatním, proč je správné mytí rukou důležité.
- Buď vzorem.
- Pomoz šířit jednoduchou, ale životně důležitou myšlenku: **čisté ruce = zdravější svět**.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

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