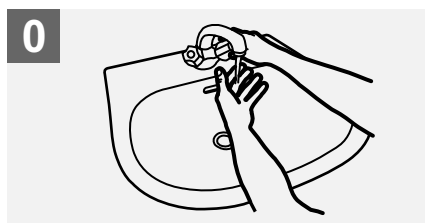
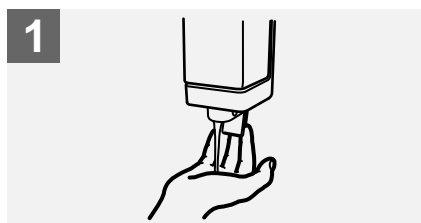


Jak si mýt ruce?

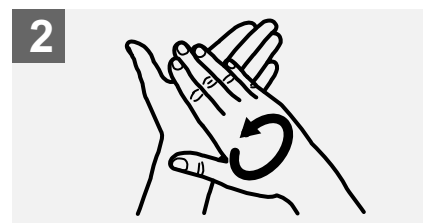
 Délka trvání celého postupu: 40-60 sekund



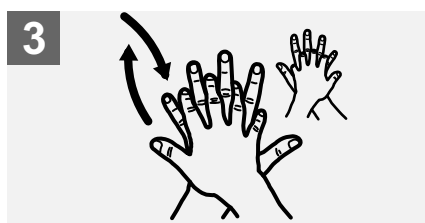
0 Opláchněte si ruce vodou.



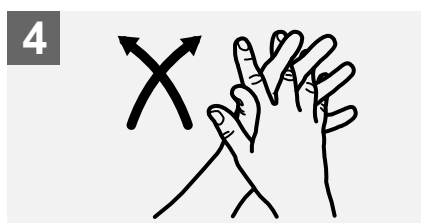
1 Naneste dostatek mýdla k pokrytí celého povrchu rukou.



2 Třete ruce dlaněmi o sebe.



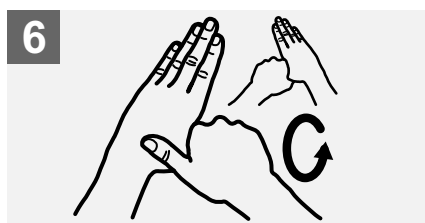
3 Pravou dlaní přes levý hřbet propletenými prsty a obráceně.



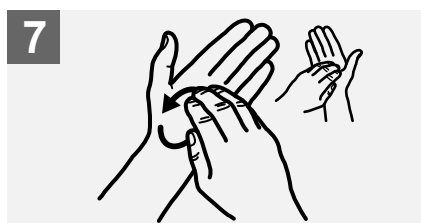
4 Dlaní o dlaň s propletenými prsty.



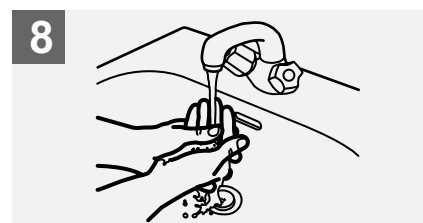
5 Hřbety prstů o druhou dlaň se zahnutými prsty.



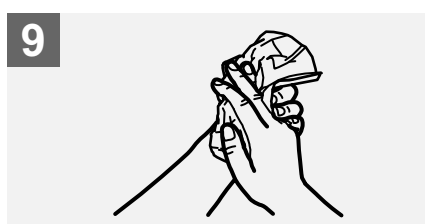
6 Rotační tření levého palce zavřenou pravou dlaní a obráceně.



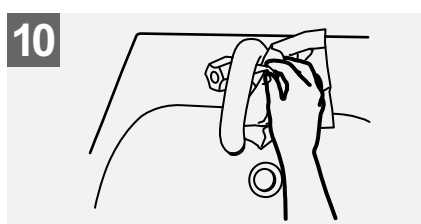
7 Rotační tření články prstů o dlaň protilehlé ruky tam a zpět a obráceně.



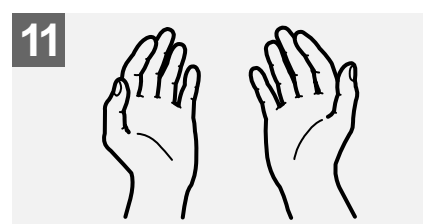
8 Opláchněte si ruce vodou.



9 Důkladně osušte ruce jednorázovým ručníkem.



10 Použijte ručník k zastavení vodovodu.



11 Nyní jsou vaše ruce bezpečné.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě, Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava, tel: 595 138 111, podatelna@khssova.cz, www.khssova.cz



World Health
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organisation to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no events shall the World Health Organisation be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

Květen 2009