

5. květen - Světový den hygieny rukou

Akce vyhlášená Světovou zdravotnickou organizací se snaží upozornit na roli čistých rukou

5. květen patří každoročně Dni hygieny rukou, který je součástí iniciativy Světové zdravotnické organizace SAVE LIVES: Clean Your Hands (Chráníme životy čistýma rukama).



Kampaň se snaží podporovat zdravotníky i laickou veřejnost v praktikování dostatečné hygieny rukou jak ve zdravotnických zařízeních, ve školách, tak i v domácím prostředí a tím snížit rizika přenosu infekcí.

Ruce a jejich čistota hrají důležitou roli při přenosu celé řady infekčních onemocnění jako jsou žloutenky typu A a E, bacilární úplavice, akutní virová průjemová onemocnění, chřipka, infekce E.coli, některé parazitózy (roupy). Správným mytím rukou lze jednoduše, levně a účinně předcházet nejen těmto nemocem, ale i infekčním nemocem, které jsou spojeny s nemocniční péčí.

Mnoho nemocnic pořádá v tento den cílené akce pro širokou veřejnost, na nichž předvádí správný postup mytí a dezinfekce rukou. Návštěvníci na nich mají možnost si postup sami vyzkoušet a následně si ověřit výsledek pod UV lampou, která okamžitě odhalí nedostatečně umytá či vydezinfikovaná místa.

Cílem těchto akcí je nejen rozšířit povědomí o důležitosti čistých rukou, ale i naučit veřejnost, aby správnou hygienu rukou vyžadovala po zdravotnících.

Mytí rukou patří základním hygienickým návykům.

Umýt si ruce by mělo být samozřejmostí nejen při jejich viditelném znečištění, ale vždy

před: jídlem

manipulací s nebalenými potravinami a hotovými pokrmy
před přípravou jídla

po: použití toalety

manipulaci se syrovým masem, rybami, vejci
manipulaci a vynášení odpadků
smrkání, kašláním a kýčáním
přebalování kojenců
manipulaci a mazlení s domácími zvířaty
kontaktem s nemocným
manipulaci s penězi
práci s hlínou na zahradě

Správný postup mytí rukou - viz. obrázková příloha

- k mytí rukou používejte mýdlo a teplou tekoucí vodu
- před mytím si sundejte prsteny, hodinky a náramky
- důkladně si ruce namydlete a vytvořenou pěnou po dobu 20-30 sekund umývejte
- při mytí věnujte zvýšenou pozornost bříškům prstů, nehtům, meziprstním prostorům a hřbetům rukou, včetně zápěstí
- ruce si důkladně opláchněte tekoucí teplou vodou
- ruce si otřete dosucha čistým vlastním ručníkem nebo nejlépe jednorázovými papírovými utěrkami
- po opakovaném mytí ošetřete pokožku rukou ochranným krémem

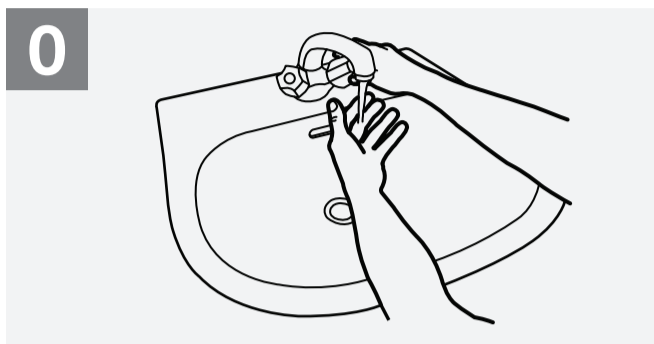
Zdraví máme ve svých rukou - doma, v práci, ve škole.

Každý, a především děti, může začít u sebe a připojit se ke Světovému dni hygieny rukou.

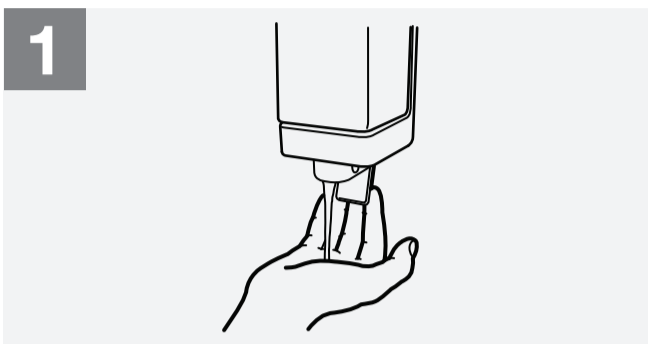
Postup při mytí rukou

MYJTE SI POUZE VIDITELNĚ ZNEČIŠTĚNÉ RUCE, JINAK POUŽÍVEJTE DEZINFEKCI!

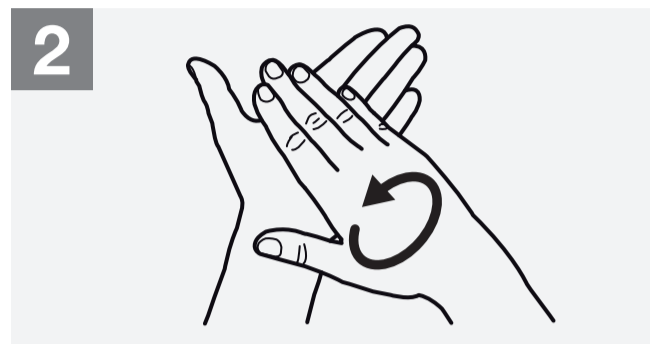
 Doba trvání celé procedury: 40–60 vteřin



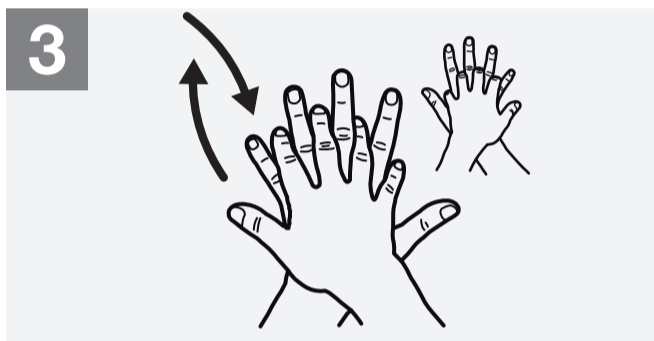
0 Navlhčete si ruce vodou.



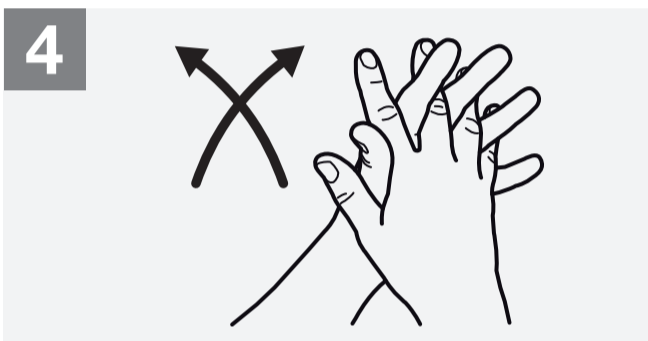
1 Aplikujte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



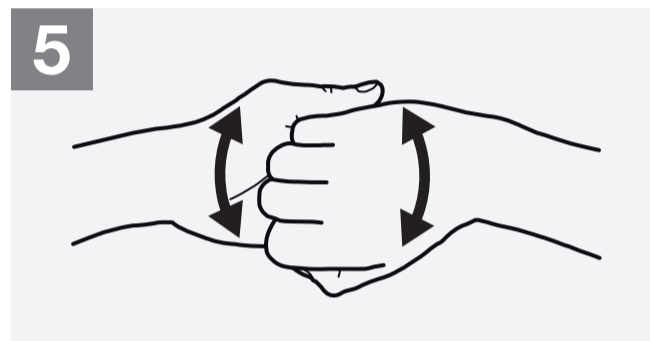
2 Třete ruce dlaní o dlaň.



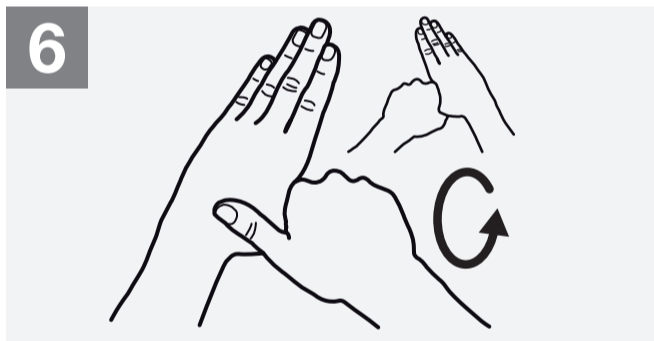
3 Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a naopak.



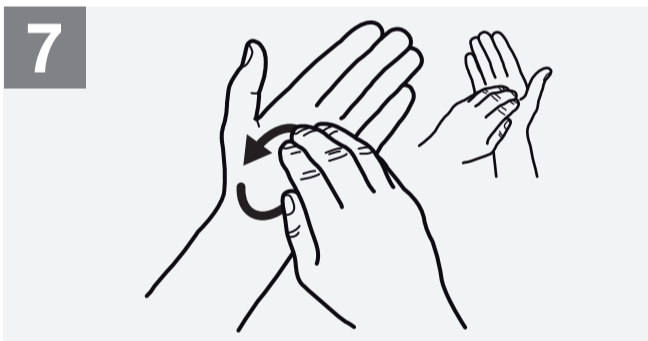
4 Dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



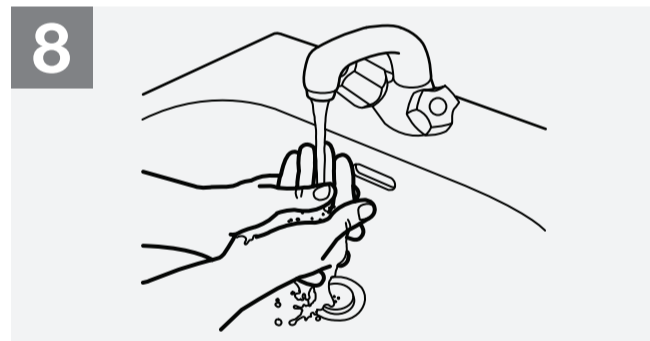
5 Hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



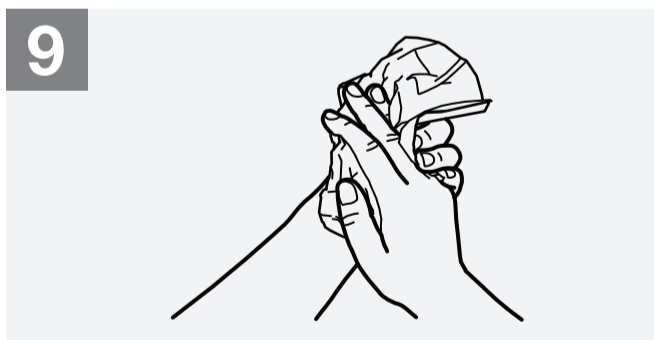
6 Rotační tření levého palce sevřeného v pravé dlaní a naopak.



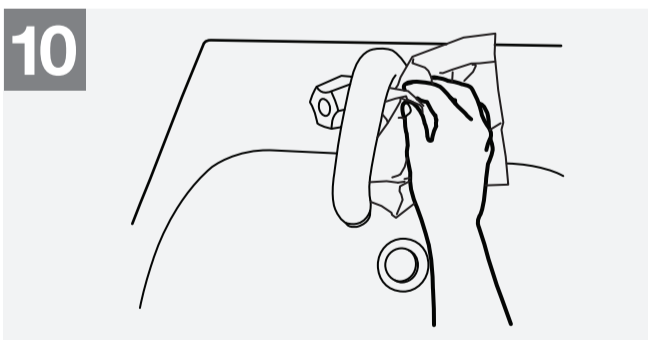
7 Rotační tření v obou směrech sevřenými prsty pravé ruky o levou dlaň a naopak.



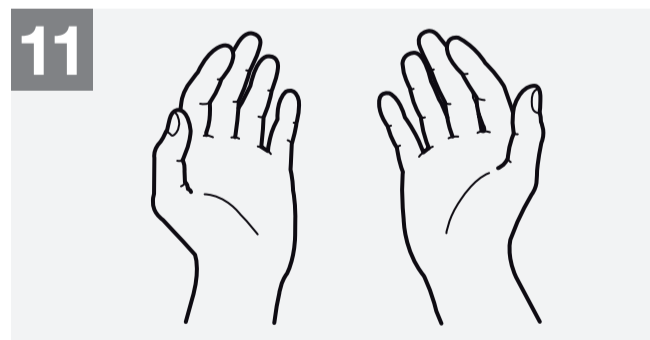
8 Opláchněte si ruce vodou.



9 Pečlivě si osušte ruce ručníkem na jedno použití.



10 Otřete ručníkem kohoutek.



11 Nyní jsou Vaše ruce čisté.



World Health
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Světová zdravotnická organizace podnikla veškerá přiměřená opatření k ověření informací obsažených v tomto dokumentu. Publikovaný materiál je přesto distribuován bez jakékoli záruky přímo nebo nepřímo vyjádřené. Odpovědnost za interpretaci a využití materiálu je na jeho čtenáři. Světová zdravotnická organizace není za žádných okolností odpovědná za případné škody vyplývající z jeho použití. SZO děkuje Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), zejména členům programu na kontrolu infekcí, za jejich aktivní účast na vývoji tohoto materiálu.