



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 15. október 2019

ÚVZ SR: Ruky si umývajte dôkladne, ochránite si zdravie

Dôkladným umývaním rúk môžete predísť šíreniu veľkej časti infekčných chorôb. Myslite na to najmä počas prebiehajúcej chrípkovej sezóny. Na účinnosť takejto prevencie upozorňuje aj Svetový deň umývania rúk, ktorý pripadá na 15. októbra. Správnu techniku umývania rúk je potrebné si osvojiť ako pravidelný návyk už u malých detí.

Umývanie rúk je najefektívnejší a najjednoduchší spôsob, ako vo veľkej miere predísť šíreniu respiračných infekcií, rovnako ako hnačkových ochorení, parazitárnych ochorení, či žltacky typu A. Najmä počas chrípkovej sezóny patrí medzi základné formy prevencie chrípky.

„Až 80% percent infekcií sa šíri špinavými rukami. Ich pôvodcovia sa totiž môžu nachádzať na bežne používaných predmetoch ako sú napríklad držadlá vo verejnej hromadnej doprave a nákupných košíkoch, tlačidlá zvončiekov a výt'ahov či vodovodné batérie. Mechanickým umývaním rúk pomocou mydla a vody odstraňujeme choroboplodné zárodky, a tým obmedzujeme ich šírenie. Preto je hygiena rúk prvým predpokladom zabráneniu infekčných ochorení. Dôkladné umývanie rúk môže ochrániť vaše zdravie,“ uviedol hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Pravidelný návyk umývania rúk je podľa hlavného hygienika dôležité budovať už v ranom veku dieťaťa, kedy je náchylnejšie na ochorenia, pretože imunita sa u neho ešte len vyvíja. Navyše, v jesennom období hrozí v detských kolektívach vyššie riziko nákazy infekčnými respiračnými ochoreniami a dieťa by malo byť oboznámené so správnym postupom umývania rúk i s následkami ich nedostatočnej hygieny.

Vedeli ste, že:

- na mokré ruky nachytáte až 500-krát viac baktérií ako na ruky suché?
- na jednom prste ľudskej ruky sa nachádza až 12.000 baktérií?
- viac ako 250.000 mikroorganizmov môže prežívať na držadlách, kľučkách, vodovodných batériách, nákupných vozíkoch, perách, klávesnici či mobiloch?
- vírus chrípky preživa na odev, papieri, vreckovkách 8 až 12 hodín a na hladkých (neporéznych) povrchoch 24 až 48 hodín?

Pravidlá umývania rúk

Ruky je potrebné opláchnuť teplou vodou a použiť mydlo, následne poriadne mydlíť a nakoniec dôkladne opláchnuť. Celá procedúra má trvať 40 až 60 sekúnd. K mechanickému čisteniu rúk pristupujte zodpovedne a nevynechajte *žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami. Najlepšie je po umytí použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák.*

Ruky je vhodné umývať bez prsteňov, náramkov a hodiniiek. *Ak nie je dostupná čistá tečúca voda a mydlo, použite dezinfekčný prostriedok na alkoholovej báze (napríklad na cestách, výletoch, v meste pri nákupe a pod.)* Celá procedúra má trvať 20 až 30 sekúnd.

Kedy je potrebné umývať si ruky

- po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia
- pred a po návšteve nemocnice, lekára
- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy
- pred, počas a po príprave jedla
- pred konzumáciou jedla
- po každom použití toalety
- pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky
- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom
- po manipulácii s odpadom a odpadovým košom
- po vyčistení nosa, kašľaní a kýchaní – pri kašli a kýchaní si ústa nezakrývajte dlaňou, dôležité je použiť jednorazovú papierovú vreckovku a ihneď po použití ju zahodiť do koša
- počas choroby
- pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk

!

Zdravý človek s dobrou imunitou je obklopený tisíckami mikroorganizmov, s ktorými naživa v symbióze. Vyhnite sa preto extrému v oblasti hygieny rúk, ktorá ju môže narušiť.

„Pokožka rúk je u zdravého človeka osídlená priateľskými nepatogénnymi baktériami, ktoré jej poskytujú ochranu pred rozmnožením choroboplodných zárodkov. Extrémne prehnanou hygienou rúk, či používaním agresívnych hygienických prostriedkov v bežnom živote, tie dobré baktérie z pokožky systematicky odstraňujeme, čo nie je zdraviu prospešné. Aj keď je umývanie rúk v prevencii šírenia prenosných ochorení mimoriadne dôležité, aj v tomto prípade by malo platiť pravidlo „všetko s mierou“,“ povedal hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Ako si správne umývať ruky pod tečúcou vodou

- navlhčíte si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla
- ruky si potierajte spôsobom dľaň o dľaň, potom pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
- trením si čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani
- nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne
- ľavú dľaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne
- ruky si opláchnite vodou, dôkladne si ich utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom
- utierkou či uterákom potom zastavte tok vody

Ako si správne dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu

- naberte plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste na celý povrch rúk
- pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
- ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne
- prsty jednej ruky uzavrite do druhej dlane a potierajte oproti druhej dlani
- krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a opačne
- spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a opačne
- akonáhle ruky vyschnú, sú vydezinfikované