



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 5. 5. 2017 | vcj

5. květen 2017 - Světový den hygieny rukou

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/5.-kveten-2017---Svetovy-den-hygieny-rukou__s10012x10319.html

Světový den hygieny rukou si připomínáme každý rok 5. května a provází jej kampaň Světové zdravotnické organizace (WHO) s názvem „Zachraň život - umývej si ruce“, která upozorňuje na význam mytí rukou jako rozhodujícího preventivního opatření proti přenosu mnoha infekčních onemocnění.





Zdroj: [Světový den hygieny rukou](#) ze Shutterstock

5. květen 2017 - SVĚTOVÝ DEN HYGIENY RUKOU

Podle Světové zdravotnické organizace se až 80 % infekcí šíří špinavýma rukama. Může se jednat o hepatitidu typu A, salmonelózu, o různá průjmová a respirační onemocnění, jejichž původci se nacházejí a množí na běžně používaných předmětech. Mezi ně patří například madla nákupních košíků, držadla v hromadných dopravních prostředcích, kliky u dveří, mince, bankovky a platební karty, tlačítka zvonků a výtahů, mobilní telefony, počítačové klávesnice a myši, vodovodní baterie a další. Zkrátka jsou všude kolem nás a tak mýdlo a voda doslova chrání naše zdraví. Akce, které se konají v rámci této kampaně, připomínají jak důležité je mít osvojenou správnou techniku mytí rukou. Ta se týká nejen zdravotníků, ale nás všech.

Významné dny ve zdravotnictví

Centrum podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu se v rámci projektu podpory zdraví „Významné dny ve zdravotnictví“ připojuje k tomuto světovému dni vydáním zdravotně-výchovného materiálu karetní hry „Žlutý Petr“ a leporela s básničkou „ Aby byly ručičky čisté jako rybičky“, a vyhlášením výtvarné soutěže pro děti mateřských škol a výtvarné a literární soutěže pro školáky „ Mytí rukou – proč, kdy jak.“

Cílem kampaně je zvýšení zdravotní gramotnosti dětí předškolního a školního věku

Jejich rodičů a pedagogů primární prevencí infekčních onemocnění. **Správné hygienické dovednosti a návyky si osvojujeme zejména v dětském věku a přenášíme si je do dospělosti. Proto je velice důležité učit děti, jak postupovat při mytí rukou, seznamovat je s následky nedostatečné hygieny a upevňovat v nich správné zdravotní chování.**

Kampaň současně reaguje na šíření infekční žloutenky typu A (známe také pod lidovým názvem „nemoc špinavých rukou“) v Jihomoravském kraji.

Kdy si mýt ruce

- vždy po příchodu domů
- po toaletě
- před, při a po přípravě jídla
- před jídlem
- po použití hromadné dopravy
- po kontaktu s předměty užívanými mnoha osobami (peníze, nákupní košíky, vozíky, apod.)
- po smrkání, kýchání, kašli
- před a po ošetření poranění
- před a po kontaktu s nemocnou osobou
- po návštěvě nemocnice či lékařské ordinace
- po manipulaci s odpady
- po kontaktu se zvířaty

Doba mytí rukou

Celá procedura zabere 40-60 s!

Jak si správně mýt ruce

Jak si správně mýt ruce:

1. namočte si ruce pod čistou teplou tekoucí vodou,

2. aplikujte malé množství mýdla,

3. třete dlaně o sebe mimo proud vody,



4. pravou dlaní mydlete po hřbetu levé ruky propletenými prsty a obráceně,



5. mydlete dlaň o dlaň s propletenými prsty,



6. mydlete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty a obráceně,



7. omyjte levý palec krouživým pohybem v zavřené pravé dlaní a obráceně,



8. sevřené špičky prstů levé ruky třete krouživými pohyby v pravé dlaní a obráceně,



9. opláchněte ruce čistou tekoucí vodou,

10. ruce si dobře osušte.

Zdroj obrázků: http://www.who.in/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf

Když není mýdlo a voda?

Pak můžeme použít antibakteriální gel na ruce, který výrazně redukuje bakterie na ruku. Aplikuje se množství o velikosti kávové lžičky do dlaně a vmasíruje do obou rukou, dokud se úplně nevsákne a nezaschne - celé to trvá 20 - 30 s. Když není možnost umýt si ruce vodou a mýdlem, pak toto je pohodlný způsob např. na cestách, na výletech či ve městě při nákupu.

Více informací najdete: <http://www.szu.cz/>