

ÚVZ SR: Zdravie je v čistých rukách

Utorok, 05 Máj 2020 13:22

Dôkladná hygiena rúk je účinná prevencia voči veľkej časti infekčných ochorení, vrátane COVID-19. V súčasnosti, keď celý svet bojuje s pandemiou koronavírusu, je mimoriadne dôležité, aby hygienu rúk dodržiaval každý, vrátane malých detí.

Hygienu rúk možno vykonať dvoma spôsobmi: umývaním rúk tekutým mydlom a vodou alebo alkoholovým dezinfekčným prostriedkom. Hygienou rúk chránite nielen seba, ale aj ostatných. Na účinnosť takejto prevencie upozorňuje Svetový deň čistých rúk, ktorý každoročne pripadá na 5. mája.

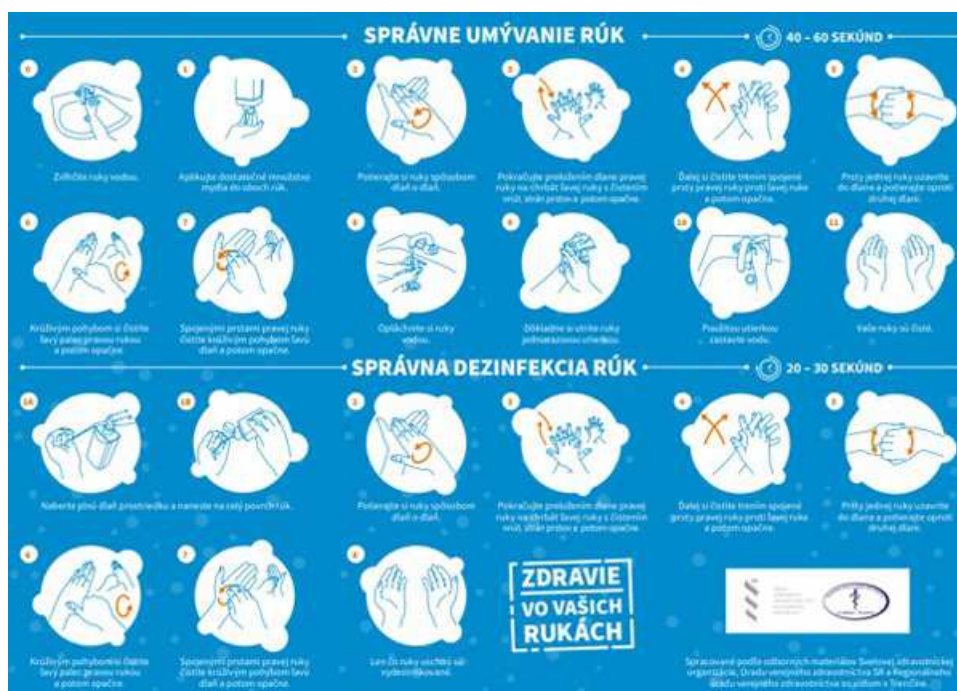
„Dôkladná hygiena rúk môže ochrániť vaše zdravie, myslíte na to najmä v súčasnej pandémii ochorenia COVID-19,“ povedal hlavný hygienik SR Ján Mikas.

„Až 80 % infekcií sa šíri neumytými rukami. Pôvodcovia ochorenia sa totiž môžu nachádzať na bežne používaných predmetoch, ako sú napríklad držadlá vo verejnej hromadnej doprave, držadlá na nákupných košíkoch, tlačidlá zvončekov a výtahov, 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,“ uviedol hlavný hygienik SR.



Pravidlá pre umývanie rúk vodou a mydlom:

Na to, aby ste si dôkladne umyli ruky, nestačí len opláchnuť si ich teplou vodou, to je iba začiatok. Po opláchnutí si ruky poriadne namydliť - očistite rúk venujte vždy minimálne štyridsať sekúnd až minútu. Napeneným mydlom si umyte dlane, chrbát rúk, miesta medzi prstami i pod nechtami. Až potom si ruky opláchnite a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom. Ruky si umývajte bez prsteňov, hodienok a náramkov.



Pravidlá pre dezinfekciu rúk alkoholovým dezinfekčným prostriedkom:

- nadávkujte si plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste na celý povrch rúk
- dlaň pravej ruky preložte na chrbát ľavej ruky, umyte vnútorné strany prstov a ruky si vymeňte
- spojené prsty pravej ruky si čistíte trením proti ľavej ruke a naopak
- prsty jednej ruky uzavrite do druhej dlane a potierajte nimi druhú dlaň
- krúživým pohybom čistíte pravou rukou palec ľavej ruky a naopak
- spojte prsty pravej ruky a krúživým pohybom čistíte ľavú dlaň a opačne
- ruky sú vydezinfikované, keď vyschnú

Pravidelné a dôkladnú hygienu rúk naučte aj svoje deti. Myslite na to, že svet spoznávajú rukami.

Okrem umývania alebo dezinfekcie rúk dbajte aj na pravidelnú dezinfekciu povrchov pracovných plôch a pomôcok doma i na pracovisku.


Hygienu rúk vykonajte vždy:

- pred nasadením rúška na tvár
- po príchode na pracovisko a po príchode domov
- po cestovaní v prostriedkoch hromadnej dopravy
- pred, počas i po príprave jedla
- pred konzumovaním jedla
- po kontakte so zvieratami
- po vyčistení nosa, kašľaní, kýchaní
- po manipulovaní s odpadkovým košom a odpadom
- pri starostlivosti o bábätko a po výmene znečistenej plienky
- po každom použití toalety
- pred a po návšteve lekára
- kedykoľvek máte pocit znečistených rúk

[Leták - WHO Kampaň zachráň životy: Umývaj si ruky - v kontexte s ochorením COVID-19](#) (pdf)



WHO KAMPAŇ ZACHRÁŇ ŽIVOTY: UMÝVAJ SI RUKY V KONTEXTE S OCHORENÍM COVID-19



Hygiena rúk v komunite

Môžete byť dôležitou súčasťou v boji proti ochoreniu COVID-19

- Ruky pomáhajú šíriť do vzduchu pri prenosu ochorenia COVID-19
- Vírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 sa šíri kašľom a kýchaním. Preto kontaktom znamená dotykom infikovaných ľudí a ľahko kontaminovanými predmetmi alebo povrchmi. Vašimi rukami sa môže vírus šíriť na iné povrchy a ľahko do Vašich očí, nosa alebo úst, ak sa ich dotknete.

Prečo je hygiena rúk tak dôležitá v prevencii infekcií, vrátane ochorenia COVID-19?

- Hygiena rúk je jedným z najefektívnejších opatrení na zmiernenie šírenia patogénov a prevenciu infekcií vrátane COVID-19.
- Činnosť komunity súhrnneji zohráva úlohu v boji s COVID-19, tj. tj. znižuje hygiena rúk plus každodenná rutína.

Umývaj si ruky

Umývaj si ruky s mydlom
počas celého umývania trvať
na ruky 20 sekúnd.

• Ak nemôžeš mať
prístup k mydlu, použij
alkoholové
predezinfikanty
prerobované na ruky
akékoľvek mydlom
a vodou.

• Každý deň umyť a osobných pred-
metoch.

Umývaj si ruky

• Príjem, ak má
prístup k mydlu
• Príjem, ak má
prístup k mydlu
• Príjem, ak má
prístup k mydlu
• Príjem, ak má
prístup k mydlu

WHO výzva predstaviteľov politiky na poskytnutie:

- potrebnej infraštruktúry, ktorá to umožní ľuďom efektívne vykonávať hygiena rúk na verejných miestach
- podporovať správny postup a dohľadanie hygiena rúk v zdravotníckych zariadeniach