



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

5. květen 2017 - SVĚTOVÝ DEN HYGIENY RUKOU

5. květen 2017 - SVĚTOVÝ DEN HYGIENY RUKOU

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. 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.

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 a jak**"

Leporelo doprovází také [metodický návod](#) a [instruktážní videospot](#) s dětmi z mateřské školy.

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,



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

- 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 apod.

Doba mytí rukou: **Ruce si myjte 15 - 20 sekund! Celá procedura však zabere 40-60 s!**

Postup: [Jak si správně umýt ruce](#)

Když není mýdlo a voda?

Pak můžeme použít antibakteriální gel na ruce, který výrazně redukuje bakterie na rukou. 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.