

SVETOVÝ DEŇ ČISTÝCH RÚK - 5.MÁJ 2023

ZACHRÁŇTE ŽIVOTY – UMYTE SI RUKY

Téma kampane: Spoločne môžeme urýchliť opatrenia na prevenciu infekcií a antimikrobiálnej rezistencie v zdravotníctve a vybudovať kultúru bezpečnosti a kvality v ktorej je prioritou zlepšenie hygieny rúk.

Umývanie rúk mydlom a vodou je jedným z najjednoduchších a najúčinnějších spôsobov, ako zastaviť šírenie choroboploдных zárodkov a zostať zdravý. Udržiavanie čistých rúk môže **zabrániť 1 z 3 hnačkových ochorení a 1 z 5 infekcií dýchacích ciest**, ako je bežné prechladnutie alebo chrípka.



Na **našej pokožke**, ale tiež **slizniciach**, sa prirodzene **nachádzajú** mnohé **mikroorganizmy**. Za normálnych okolností a v prípade **nepoškodenej pokožky** sú pre naše **zdravie neškodné**. Pokiaľ však dôjde **k poraneniu**, môžu mikroorganizmy **z povrchu prenikáť do vnútra**, spôsobovať **zápaly a infekciu**. Taktiež si ich môžeme do vnútra organizmu preniesť **mechanicky prostredníctvom slizníc**. **Ruky sú hlavným sprostredkovateľom priameho, ale aj nepriameho prenosu mnohých mikroorganizmov do organizmu**. Preto najlepšou **prevenciou infekcie** je dôkladné **ošetrovanie pokožky rúk**. Pod tým môžeme rozumieť jednak **umývanie vodou**, jednak **hygienickú dezinfekciu rúk**.

Umývanie rúk predstavuje **základný hygienický postup**. Najvhodnejšie je používať **tekuté mydlo a teplú vodu**. Dôležité je umývať **dostatočne dlho** a najmä zabezpečiť očistenie celého povrchu, teda zhora, zdola a samozrejme pomedzi prsty. Z hľadiska **eliminácie škodlivých mikroorganizmov** sa vo veľkej miere využíva **dezinfekcia**. Najbežnejšími **dezinfekčnými prostriedkami** sú prípravky s **obsahom alkoholu**, pričom jeho koncentrácia by mala byť **minimálne 65%**. Okrem alkoholových prípravkov sa na dezinfekciu často používajú roztoky alebo gély s obsahom iných dezinficií s **baktericídnym či virocídnym účinkom**, napr. rôzne **zlúčeniny chlóru**.

SVETOVÝ DEŇ HYGIENY RÚK



1. POUŽITE MYDLO



2. UMYTE SI DLANE



3. VRCHNÚ ČASŤ RÚK



4. PRIESTOR MEDZI PRSTAMI



5. POD NECHTAMI



6. ZÁPÄSTIE



7. OPLÁCHNITE SI RUKY VODOU



8. POUŽITE ČISTÝ UTERÁK

HYGIENU RÚK JE POTREBNÉ VYKONÁVAŤ 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 máme pocit znečistených rúk.

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieri 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/42 80 106, www.vzsl.sk. Zdroj:

<https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day/2022/>;

<https://www.lekarenvocke.sk/novinky/192-hygiena-ruk>