

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 špinavými 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 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 odpadky,
- po kontaktu se zvířaty
- apod.

Doba mytí rukou:

Celá procedura zabere 40-60 s!

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 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.

Více informací najdete:

http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/aktuality/den_hygieny_rukou_2_.pdf