

15. október, svetový deň umývania rúk

Pätnásty deň v októbri je označovaný ako Svetový deň umývania rúk. Niet pochyb o tom, že umývanie rúk a dodržiavanie základných princípov hygieny je dôležité bez ohľadu na spoločenské okolnosti. V súčasnej pandemickej situácii však naberá svetový deň umývania rúk omnoho väčší a dôležitejší rozmer. Základné princípy hygieny sú nám bežne vštepované od útleho detstva a stávajú sa pre nás prirodzenou súčasťou existencie. Dodržiavanie hygieny a dezinfekcie je veľmi dôležité najmä v zdravotníckom prostredí.

Až 80% percent infekcií sa šíri špinavými rukami. Ich pôvodcovia sa totiž môžu nachádzať na bežne používaných predmetoch ako sú napríklad držadlá vo verejnej hromadnej doprave a nákupných košíkoch, tlačidlá zvončekov a výťahov 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.



Kedy je potrebné umývať si ruky

- po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia,
- pred a po návšteve nemocnice, lekára,
- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy,
- pred, počas a po príprave jedla,
- pred konzumáciou jedla,
- po každom použití toalety,
- pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky,
- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom,

- po manipulácii s odpadom a odpadovým košom,
- po vyčistení nosa, kašľaní a kýchaní – pri kašli a kýchaní nie je vhodné si ústa zakrývať dlaňou, dôležité je použiť vreckovku, ktorú treba ihneď po použití zahodiť do koša,
- počas choroby.

Ako si správne umývať ruky pod tečúcou vodou:

- Navlhčíte si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla.
- Ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne.
- Trením si čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne, následne si uzavrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani.
- Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a potom opačne.
- Ľavú dlaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne.
- Ruky si opláchnite vodou, dôkladne si ich utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom.
- Utierkou či uterákom zastavte tok vody.

Ako si správne dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu:

- Naberte plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste na celý povrch rúk.
- Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne.
- Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne.
- Prsty jednej ruky uzavrite do druhej dlane a potierajte oproti druhej dlani.
- Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a opačne.
- Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.
- Akonáhle ruky vyschnú, sú vydezinfikované.

Používanie alkoholovej dezinfekcie na ruky nespôsobuje antibiotickú rezistenciu. Alkoholová dezinfekcia rúk ničí baktérie rýchlo a iným spôsobom ako antibiotiká. Preto u baktérií nevzniká rezistencia na alkoholové dezinfekčné prípravky.