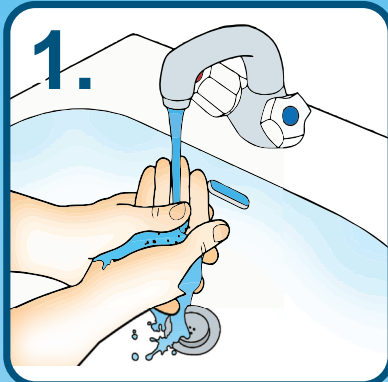


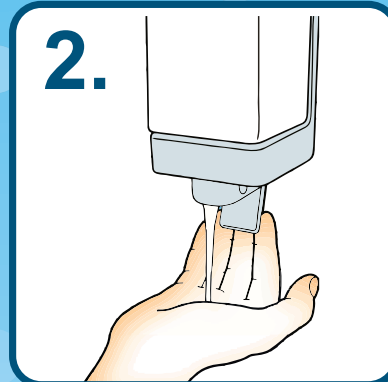
Jak si správně mýt ruce

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



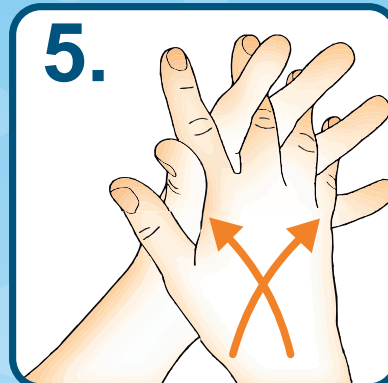
2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



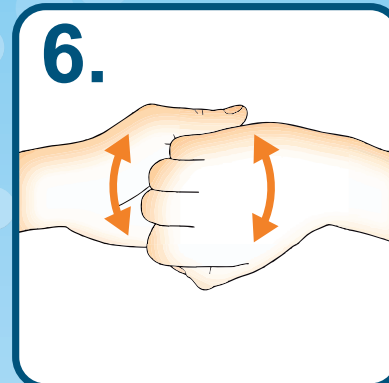
3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaň o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



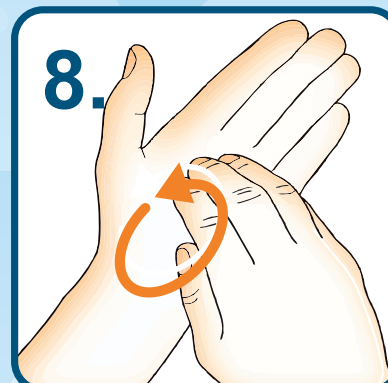
5. Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



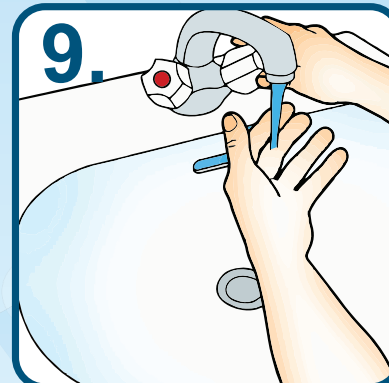
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na ruce 4700 různých mikrobů.

80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Počítačová myš je **3x** špinavější než prkénko toalety, klávesnice až **5x**

Držadel v hromadné dopravě se dotkne přibližně 5 tisíc rukou

1 ze 6 telefonů, 10% kreditních karet, 14% bankovek a mincí je kontaminováno fekálními bakteriemi

Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním

Kdy si mýt ruce?



před, při a po přípravě jídla



před, při a po manipulaci s potravinami



před a po konzumaci jídla



po použití toalety



po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení



před a po ošetření rány



po smrkání, kašlání a kýchání



po vynesení odpadků



po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy



před péčí o miminko a po přebalení



po použití hromadné dopravy



po použití nákupního vozíku



po manipulaci s penězi



po příchodu domů z venku

© Státní zdravotní ústav, 2024. Vydáno za finanční podpory MZ ČR.