

Mýtí rukou a použití dezinfekce

Mýtí a dezinfekce rukou je ve snaze zamezit šíření viru klíčové. Nemyslete však pouze na ruce, čištění často používaných povrchů je také zapotřebí. Jak, co a jakým způsobem tedy dezinfikovat?

Kdy si ruce mýt?

Ruce bychom si měli **mýt pokaždé**, kdy přijdeme do kontaktu s potenciálně kontaminovaným povrchem a **vždy po příchodu** z veřejných prostorů **domů** nebo na pracoviště. Mezi takové povrchy na nástroje patří vypínače, kliky, páky, nákupní košíky, různé automaty a bankomaty, bankovky a mince, veřejné klávesnice, sdílené dotykové monitory, různé pracovní nástroje apod. Samozřejmě není v lidských silách si jít umýt ruce pokaždé, když přijdeme do kontaktu s povrchy, které mohou být kontaminovány. Proto pokud víte, že s těmito povrchy v kontaktu budete ve zvýšené míře, používejte rukavice. V ideálním případě si ale ruce umyjte i po vyhození rukavic, neboť právě ony mohou na svém povrchu nést virus, který se nám na ruce dostane při sundávání.

Čím si mýt ruce?

Nejjednodušším a zároveň dostatečně účinným prostředkem **k mýtí rukou je prosté mýdlo a voda**. Většina klasických mýdel je založena na látkách rozpouštějící tuk, které působí na obal chránící virus. Pokud nemáte po ruce mýdlo, můžete také použít mírnější mycí prostředky jako například jar. Nepožívejte však různá tělová mléka, balzámy či oleje, které látky rozpouštějící tuk neobsahují. Nepoužívejte také prostředky k čištění povrchů, pro Vaši pokožku jsou příliš agresivní – líh, Savo a různá ředidla. Tyto prostředky používejte pouze na povrchy a výhradně podle návodů. Samozřejmě můžete také použít různé dezinfekční gely a prostředky, nutné to však není.

Jak si mýt ruce?

Aby mýtí mělo kýžený účinek, je třeba dbát na určitý postup (viz obrázek níže). Také je potřeba si ruce mýt alespoň po dobu 20-30 sekund. Jako pomůcku k odměření času můžete použít nějakou oblíbenou říkanku či písničku s vhodnou délkou.



JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCHE

Zpracováno s využitím publikace „SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE: Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: Souhrn, Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2013.“



Vydání Státního zdravotního ústavu Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“, NFP, PRZ 2017, Praha, 2017.
Grafická zpracování: Daniela Šladka, ARGU, spol. s r.o.