



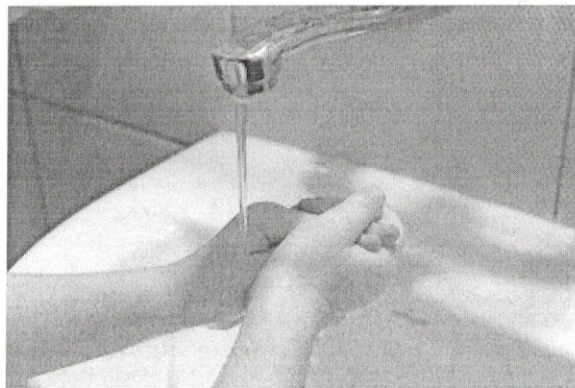
## COVID-19: Dôkladne umyté ruky ochránia zdravie

Streda, 04 Marec 2020 14:55

**Dodržiavaním základných hygienických návykov, najmä dôkladným umývaním rúk, môžete zabrániť šíreniu respiračných ochorení, ku ktorým patrí aj COVID-19.**

### Pravidlá pre čisté ruky:

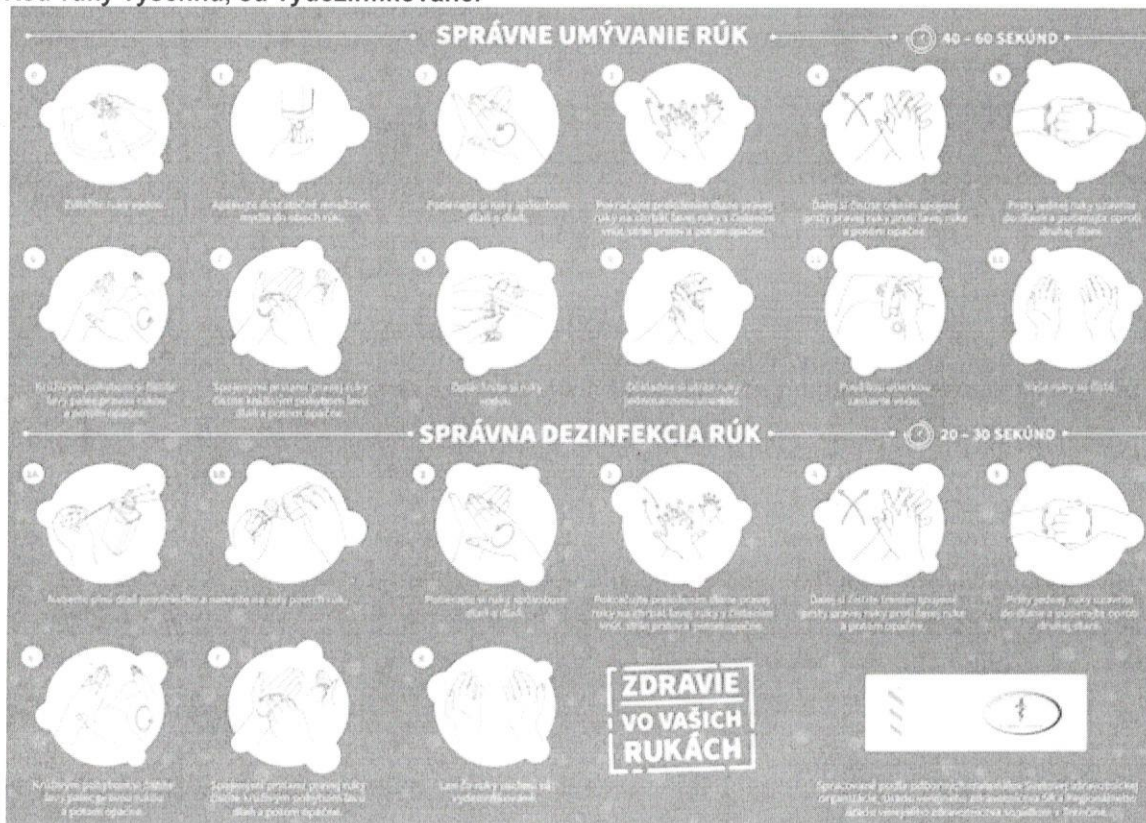
1. Každé umývanie rúk má trvať 40 – 60 sekúnd
2. Navlhčíte si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla
3. Ruky si potierajte spôsobom dľaň o dľaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
4. Trením čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani
5. Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne
6. Ľavú dľaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne
7. Ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom



### Umývanie rúk s dezinfekčným prostriedkom na báze alkoholu:

- naberte plnú dľaň dezinfekčného prostriedku a naneste ho na celý povrch rúk
- preložte dľaň pravej ruky na chrbát ľavej ruky, čistíte vnútorné strany prstov a opačne
- trením si čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne
- uzavrite prsty jednej ruky do druhej dlane a potierajte nimi druhú dľaň
- krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a opačne
- spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dľaň a opačne

### Keď ruky vyschnú, sú vydezinfikované.



### Ruky si umývajte:

- po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia
- pri akomkoľvek pociťte nečistých rúk
- 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
- pred a po návšteve nemocnice, lekára

**Aj takto sa ochránite pred respiračnými ochoreniami:**

- Vyhýbajte sa, ak je to možné, miestam s vysokou koncentráciou ľudí
- Dezinfikujte povrchy a kľučky dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru či jódu
- Pri kýchaní a kašľaní si vždy zakryte ústa jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zlikvidujte
- Nedotýkajte sa očí, úst a nosa kontaminovanými rukami
- Snažte sa dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha
- Myslite na to, že choroboplodné zárodky môžu byť na tlačidlách zvončekov, na vodovodných batériách, na nákupných vozíkoch a iných predmetoch, ktoré bežne používate

**MÁTE NAOZAJ ČISTÉ RUKY?**

Umytím rúk teplou vodou a mydlom sa baktérií celkom nezbavíme. Ohrozujeme seba aj svoje okolie.

Pre úplné odstránenie baktérií je preto nevyhnuté ruky vydezinfikovať špeciálnymi prípravkami, ktoré sú väčšinou na báze alkoholu. Zničia mikroorganizmy účinnejšie a rýchlejšie ako umývanie rúk.

**VEDELI STE, ŽE...?**

Vďaka správnej hygiene rúk chránite nielen seba, ale i druhých. U nemocničných pacientov je vyššia pravdepodobnosť nákazy, kvôli zníženej imunitě v dôsledku ochorenia alebo invazívnym zákrokom.

Prameňom nákazy je často návšteva pacienta a prenos infekcie na pacienta najčastejšie prebieha priamym kontaktom kontaminovanými rukami alebo kvapôčkovou infekciou.

**CHRÁNIŤ  
SEBA I INÝCH  
JE JEDNODUCHÉ:  
DODRŽIAVAJME  
SPRÁVNU  
HYGIENU RÚK.**



Spracované podľa odporúčaní Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky  
organizácie Úradu verejného zdravotníctva SR a Európskeho úradu verejného zdravotníctva so súhlasom v Bratislave.