

Hygienu rukou: nejjednodušší cesta, jak chránit zdraví

Každoročně si 5. května připomínáme Světový den hygieny rukou, který vyhlásila Světová zdravotnická organizace v rámci kampaně „Save Lives: Clean Your Hands“.



Zdroj: <https://www.dumazahrada.cz/clanek/hygienu-nemoc-myti-rukou-20230504.html>

Přestože je mytí rukou běžnou součástí každodenní hygieny, jeho význam bývá často podceňován, a právě ruce patří k nejčastějším cestám přenosu infekčních onemocnění.

Během dne se dotýkáme velkého množství povrchů, jako jsou kliky, madla v dopravě nebo mobilní telefony. Na rukou se tak hromadí bakterie a viry, které se snadno dostávají do organismu při kontaktu s obličejem nebo potravinami. Odborné odhady uvádějí, že až 80 % běžných infekcí může být přeneseno právě prostřednictvím rukou. Patří sem nejen onemocnění přenášená fekálně-orální cestou - „nemoc špinavých rukou“, například žloutenka typu A, ale také respirační infekce, jako je chřipka nebo průjmová onemocnění.

Mikroorganismy se navíc množí velmi rychle – za příznivých podmínek může jejich počet během několika hodin výrazně narůst. Důsledná hygiena rukou proto představuje jedno z nejučinnějších preventivních opatření. Zvláště důležitá je před jídlem, po použití toalety, po cestování veřejnou dopravou nebo při viditelném znečištění rukou.

Při mytí rukou mnoho lidí chybí. Mezi nejčastější chyby patří příliš krátká doba mytí, opomíjení palců, prostor mezi prsty, okolí nehtů a hřbetů rukou, nedokonalé osušení nebo opětovná kontaminace při manipulaci s kohoutkem. Správné mytí by mělo trvat alespoň 20–40 sekund a zahrnovat důkladné mechanické tření všech částí rukou včetně konečků prstů a nehtů.

Základem je mytí rukou vodou a mýdlem, které účinně odstraňuje nečistoty i přechodnou mikroflóru. Dezinfekční přípravky na bázi alkoholu jsou vhodným doplňkem, zejména v situacích, kdy není k dispozici voda, avšak nenahrazují mytí rukou v případě jejich viditelného znečištění.

Hygiena rukou není otázkou přehnané opatrnosti, ale o jednoduchého návyku, který chrání nejen jednotlivce, ale i jeho okolí. Stačí několik desítek sekund – a můžeme výrazně snížit riziko onemocnění.

Jak připomíná WHO: „Čisté ruce jsou nejdůležitějším opatřením k prevenci přenosu infekcí.“

Nejčastěji opomíjená místa při mytí rukou



Zdroj: CDC

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khsoba.cz, www.khsoba.cz, ID datové schránky: w8pai4f