

# Národná kampaň – Hygiena a dezinfekcia rúk

**Heslo: „Umývaj si ruky - zachrániš život (Save Lives: Clean Your Hands)“**

Kampaň je súčasťou programu Svetovej zdravotníckej organizácie (pod názvom „First Global Patient Safety Challenge, Clean Care is Safer Care“) – globálnej výzvy pre zdravie pacientov, zdravotníckeho personálu a verejnosti. Jednou z úloh programu je propagácia hygieny rúk.



Ruky sú prostriedkom komunikácie, pracovným nástrojom, liečiacim, no môžu byť aj hrozbou. Povrch ruky, najmä znečistenej, je prostredím, kde sa sústreďuje množstvo rôznych mikroorganizmov. Tie majú schopnosť na rukách prežívať aj niekoľko hodín. Pokiaľ sa ruky neudržiavajú v čistote, podieľajú sa na šírení choroboplodných zárodkov.

## Prečo je umývanie rúk dôležité?

Najčastejšia cesta, akou sa šíria choroboplodné zárodky, sú znečistené ruky. Tie môžu byť príčinou infekčných ochorení, ako respiračné infekcie (nádech a i.), chrípka, zápaly tráviaceho traktu (črevné nákazy), kožné zápaly, žltáčka typu A, zápal mozgových blán a pod. Správne a dôkladné umytie rúk s mydlom a teplou vodou či dezinfekčným prípravkom na báze alkoholu pomôže ochrániť naše zdravie.

## Kedy si umývať ruky?

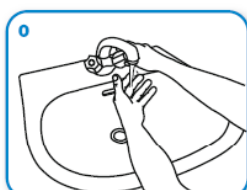
Umývanie rúk by malo u každého z nás patriť k pravidelným, rutinným úkonom počas dňa, ale najmä v týchto situáciách:

- po príchode z vonkajšieho prostredia;
- pred jedlom ako aj pred a po príprave jedál;
- po použití toalety (taktiež po výmene plienky);
- po kašľaní, kýchaní, fúkaní nosa;
- po kontakte so zvieratom a jeho exkrementmi;
- po manipulácii s odpadom;
- pred a po kontakte s chorou alebo zranenou osobou;
- pred a po návšteve zdravotníckeho zariadenia (ambulancie, nemocnice).

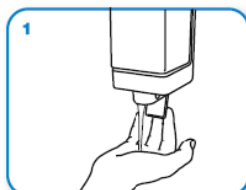
Správna hygiena rúk je najjednoduchšou formou prevencie i v prípade **nozokomiálnych nákaz**. Sú to infekcie, ktoré súvisia so zdravotnou starostlivosťou a šíria sa v zdravotníckom zariadení, v nemocnici či ambulancii. Môže sa nimi nakaziť zdravotnícky personál, pacient i návštevník pacienta. Nozokomiálne nákazy sa vyskytujú celosvetovo a postihujú tak vyspelé ako i rozvojové krajiny. Pôvodcom nákaz sú rôzne druhy mikroorganizmov. Ich následkom sú infekcie močového traktu, infekcie kože a rán, dýchacieho systému, tráviaceho traktu, infekcie krvného obehu a pod. Riziko nákazy hrozí pri zanedbaní osobnej hygieny – čistoty rúk a tela, hygieny okolitého prostredia ako aj pri nedodržaní hygienicko-prevádzkových zásad vyšetrovacích a liečebných postupov.

## Ako si správne umývať ruky?

Proces hygieny rúk má svoje pravidlá. Celý úkon trvá asi 40 – 60 sekúnd. Prostredníctvom schémy uvádzame názorný postup.



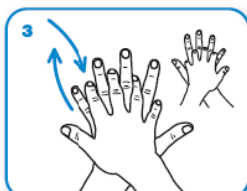
**Zvlhčíte ruky vodou**



**Naberte si dostatočné množstvo mydla do oboch rúk**



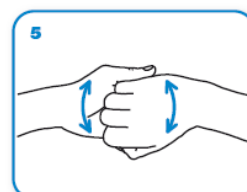
**Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň**



**Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne**



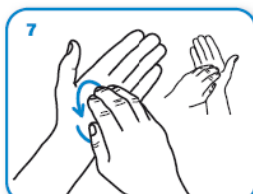
**Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne**



**Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani**



**Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne**



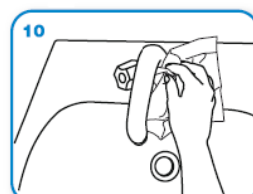
**Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne**



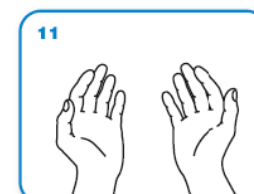
**Opláchnite si ruky vodou**



**Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou**



**Použitou utierkou zastavte vodu**



**Vaše ruky sú čisté**

V situácii, keď nie je možné umyť si ruky pod vodou, napomôžu prípravky na dezinfekciu rúk bez použitia vody (vlhké dezinfekčné vreckovky, antibakteriálne gély).

Dezinfekčné prostriedky na ruky sú účinné pri zabíjaní mikroflóry, ale už menej na odstránenie špiny. Optimálne je preto umytie rúk mydlom pod tečúcou teplou vodou (s teplotou napr. 45 stupňov Celzia) a dodatočná dezinfekcia vhodným prípravkom s obsahom aktívnej zložky vo forme alkoholu.

Umývanie rúk je najlacnejší a najjednoduchší spôsob ako zabrániť šíreniu infekcie.

K pravidelnej hygiene rúk by dospeli mali podporovať slovom a pozitívnym príkladom nielen svoje deti, ale aj seba navzájom.

Zdroj: [www.ruvztn.sk](http://www.ruvztn.sk), [www.who.int/gpsc/5may/en/index.html](http://www.who.int/gpsc/5may/en/index.html), <http://koktail.pravda.sk/prec-so-zlymi-bacilmi-ako-dodrziavat-spravnu-hygienu-p0o-/>, <http://www.zzz.sk/>, <http://zena.centrum.sk/prec-je-dolezite-umyvati-si-ruky/>,

