

RADY - PORADY

HYGIENA RUKOU ANEB ČISTOTA JE PŮL ZDRAVÍ

Položme si jednoduchou otázku: „Jak zamezíme šíření bakterií a nákaze bakteriálními chorobami, ale také virovým onemocněním?“

Nejúčinnějším způsobem je prevence, kterou je bezesporu důkladná hygiena rukou. To, že si myjeme ruce, by pro nás mělo být samozřejmostí zejména před jídlem a příchodu z toalety.

Mezi nejčastější onemocnění, která se šíří prostřednictvím špinavých rukou, patří virová hepatitida A a průjemová onemocnění.

Všude kolem nás na nás číhají na běžně používaných předmětech původci již zmíněných nákaz, ať jsou to madla nákupních košíků, držadla v hromadných dopravních prostředcích, bankovky, platební karty, kliky u dveří, ale také mobilní telefony a zvonek u domovních dveří. Proto mýdlo a voda jsou nepostradatelnými pomocníky našeho zdraví.

Kdy si tedy mýt ruce? Vždy po příchodu domů, po toaletě, před, při a po přípravě jídla, před jídlem, po použití hromadné dopravy, po kontaktu s předměty užívanými mnoha osobami (peníze, nákupní košíky, vozíky, apod.), po smrkání, kýchání, kašli, před a po ošetření poranění, před a po kontaktu s nemocnou osobou, po návštěvě nemocnice či lékařské ordinace, po manipulaci s odpady, po kontaktu se zvířaty apod.

Jak si správně mýt ruce?

- k hygieně rukou používejte mýdlo, případně desinfekční prostředek,

- ruce si myjte pod teplou tekoucí vodou,
- před namočením rukou si odložte hodinky, náramky a jiné šperky na ruku,
- ruce si pečlivě nantýdlete - mněte mýdlo mezi prsty, na ušpiněných místech a na ploškách kolem nehtů (dodržujte postup viz obrázek),
- poté si ruce důkladně



opláchněte pod teplou tekoucí vodou a jemně osušte, nejlépe papírovými ručníky.

Když není voda a mýdlo? Pak můžeme použít antibakteriální gel na ruce, který snižuje bakterie na ruce. Přiměřené množství vmasírujeme do obou rukou a necháme zaschnout. Je to velmi pohodlný pomocník zejména na cestách a výletech.

Na 5. května připadá SVĚTOVÝ DEN HYGIENY RUKOU. Současně jej provází kampaň Světové zdravotnické organizace s názvem „Zachraň život – umývej si ruce“, která mimo jiné upozorňuje na význam mytí rukou jako důležitého preventivního opatření proti přenosu mnoha infekčních nemocí. Rada na závěr tedy zní: Nepodceňujte čistotu svých rukou! Ne nadarmo se totiž říká: „Čistota, půl zdraví“.

Mgr. Marcela Sabová