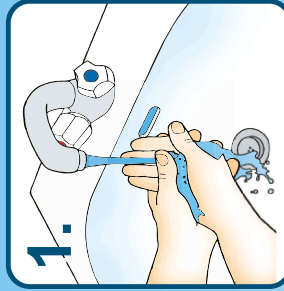
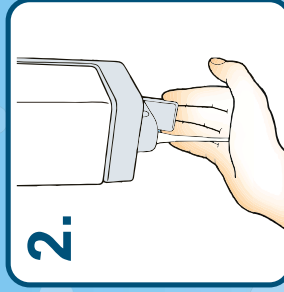


Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



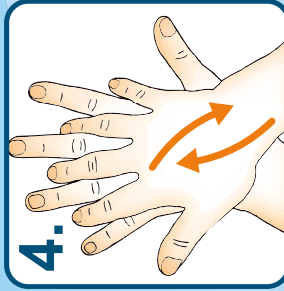
1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



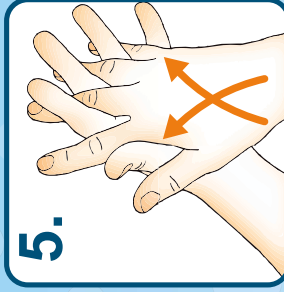
2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



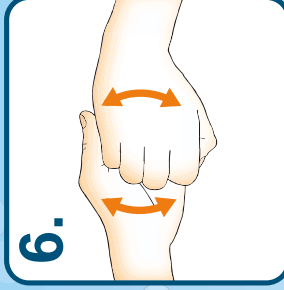
3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaně.



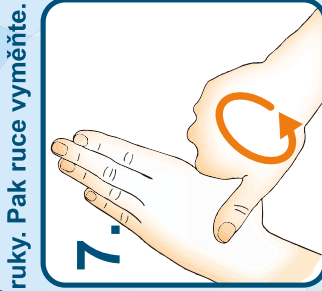
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaň o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



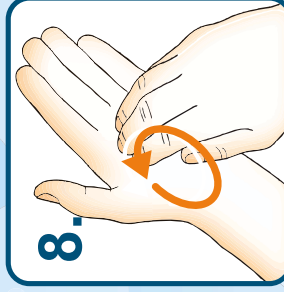
5. Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



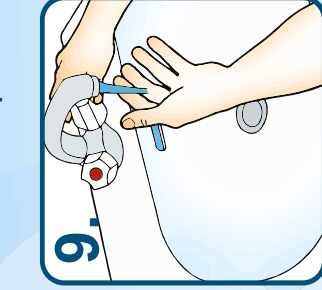
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřeně pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na rukou 4700 různých mikrobusů.

80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Počítačová myš je 3X špinavější než

prkénko toalety,

klávesnice až 5X

Držádel v hromadné dopravě se denně

dotkne přibližně 5 tisíc rukou

1 ze 6 telefonů,
10% kreditních karet,
14% bankovek a mincí
je kontaminováno
fekálními bakteriemi



Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním

Kdy si mýt ruce?



před, při a po přípravě jídla



po vynesení odpadků



před, při a po manipulaci s potravinami



po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy



před a po konzumaci jídla



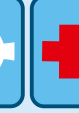
před péčí o miminko a po přebalení



po použití toalety



po použití hromadné dopravy



po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení



po použití nákupního vozíku



před a po ošetření rány



po manipulaci s penězi



po smrkání, kašlání a kýchání



po příchodu domů z venku