

# HYGIENA RUKOU

Základní způsob, jak zastavit šíření bakterií a virů.

Cílem této brožury je upoutat Vaši pozornost na dodržování hygienických pravidel mytí a dezinfekce rukou, která vedou ke snížování infekce spojené se zdravotní péčí, a zajišťují tak bezpečnost pacientů. Současně vás naučí, jak si správně mýt a dezinfikovat ruce a aktivně chránit své zdraví.

## Mytí rukou

Mytí rukou mýdlem a vodou je jednoduchou a velice účinnou formou, jak omezit šíření bakterií a virů. Správné mytí rukou nám zaručuje odstranění mikroorganismů na úroveň, která již nepředstavuje hrozbu infekce. **Mytí rukou provádějte vždy: Před jídlem, po použití toalety, při znečištění rukou.**

## Postup při mytí rukou:

1



Navlhčete si ruce.

2



Naneste mycí prostředek a rozotírejte nejméně 30 vteřin.

3



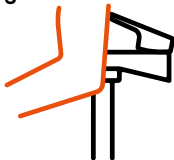
Omyjte dlaně, hřbety rukou až po zápěstí vč. prostorů mezi prsty.

4



Důkladně opláchněte vodou.

5



Uzavřete loktem tekoucí vodu.

6



Osušte ruce papírovou utěrkou.

## Hygienická dezinfekce rukou

Snižuje množství přechodné mikroflóry z pokožky rukou s cílem přerušení cesty přenosu mikroorganismů.

**Alkoholový dezinfekční přípravek** najdete před každým vstupem na oddělení, na chodbách nebo na pokojích pacientů.

### Dezinfekci rukou provádějte vždy:

Při vstupu a odchodu z oddělení, při kašli a kýchání používejte papírové jednorázové kapesníky, zakryjte si ústa a nos, poté nezapomeňte si provést dezinfekci rukou.

### Postupujte podle jednoduchých kroků:

Na ruce použijte dezinfekční přípravek, který je v dávkovači, dezinfekční prostředek cca 3 ml vtírejte po dobu 30 sekund do suché pokožky rukou až do úplného zaschnutí, ruce si neoplachujte ani neotírejte.

1



Aplikujte dezinfekční prostředek na dlaň jedné ruky.

2



Přelijte přebytek dezinfekčního roztoku z jedné dlaně do druhé.

3



Rozetřete přípravek na celý povrch rukou a věnujte zvláštní pozornost prstům.

4



Pokračujte v roztírání dezinfekčního roztoku do zaschnutí.

**Důsledné dodržování pravidel hygieny rukou může zásadně snížit výskyt infekcí.**

Informační a edukační centrum MOÚ  
ve spolupráci s Ústavním hygienikem

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

H2/2021/1

Tyto materiály jsou autorským dílem Masarykova onkologického ústavu a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů. Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. Copyright © 2021 MOÚ