

HYGIENA RUKOU

Základní způsob, jak zastavit šíření bakterií a virů.

Cílem této brožury je informovat Vás o hygienických pravidlech mytí a dezinfekce rukou, která vedou ke snižování 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



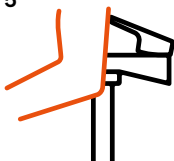
Omyjte dlaně, hřbety rukou až po zápěstí vč. prostorů mezi prsty.

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 provést dezinfekci rukou.

Postupujte podle jednoduchých kroků:

Na ruce použijte dezinfekční přípravek, který je v dávkovači. Cca 3 ml dezinfekčního prostředku (2–3 stlačení dávkovače) vtírejte po dobu 30 sekund do suché pokožky rukou až do úplného zaschnutí, ruce si neoplachujte ani neotírejte.

1



Aplikujte dezinfekční prostředek (2–3 stlačení dávkovače) 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

Autor:
Mgr. Barbora Žolcerová
H2/2024/1

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7
656 53 Brno

☎ 543 131 111
🌐 www.mou.cz



Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © 2023