

## MÁTE NAOZAJ ČISTÉ RUKY?

Hygiene rúk by ste mali venovať veľkú pozornosť najmä pri návšteve zdravotníckych zariadení, kde sú baktérie veľmi odolné a môžu viesť k vzniku rôznych infekcií.

**Umytím rúk teplou vodou a mydlom sa baktérií celkom nezbavíme.** Ohrozujeme seba aj svoje okolie.

Pre úplné odstránenie baktérií je preto nevyhnuté ruky vydezinfikovať špeciálnymi prípravkami, ktoré sú väčšinou na báze alkoholu. Zničia mikroorganizmy účinnejšie a rýchlejšie ako umývanie rúk.

## VEDELI STE, ŽE...?

**Vďaka správnej hygiene rúk chránite nielen seba, ale i druhých.** U nemocničných pacientov je vyššia pravdepodobnosť nákazy, kvôli zníženej imunite v dôsledku ochorenia alebo invazívnym zákrokom.

**Prameňom nákazy je často návšteva pacienta a prenos infekcie na pacienta** najčastejšie prebieha priamym kontaktom kontaminovanými rukami alebo kvapôčkovou infekciou.

**Najviac ohrození sú pacienti operačných oddelení, jednotky intenzívnej starostlivosti (JIS) a intenzívnej medicíny.**

**CHRÁNIŤ SEBA I INÝCH JE JEDNODUCHÉ: DODRŽIAVAJME SPRÁVNU HYGIENU RÚK.**

## KEDY DEZINFIKOVAŤ?

### 1. PRI PRÍCHODE DO NEMOCNICE

Každý, kto príde do nemocnice prenáša na svojich rukách rôzne vírusy a baktérie. Dezinfekciou rúk pri príchode pomáhate zabrániť ich šíreniu a chránite tak seba, personál i pacientov, pre ktorých môžu byť tieto mikroorganizmy nebezpečné.

### 2. PRI ODCHODE Z NEMOCNICE

Napriek každodennému úsiliu personálu je nemocnica prostredím so zvýšeným výskytom mikrobov. Nenoste si ich domov. Chrániť sa môžete tak, že si pri odchode z nemocnice ruky vydezinfikujete.

**ZDRAVIE  
VO VAŠICH  
RUKÁCH**

## NEDOSTATOČNÁ HYGIENA RÚK MÔŽE SPÔSOBIŤ

**OCHORENIA TRÁVIACEHO TRAKTU**  
(tzv. vírusové hnačkové ochorenia: rotavírusová a norovírusová hnačka, žltáčka typu A)

**OCHORENIA KOŽE A SLIZNÍC**

**RESPIRAČNÉ INFEKcie**  
(nádcha, chrípka)

**INFEKcie RÁN**

## VIETE AKO NA TO?

**ZOZNÁMTE SA S TECHNIKOU SPRÁVNEHO UMÝVANIA A DEZINFEKcie RÚK.**

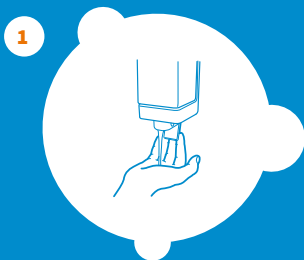


## SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

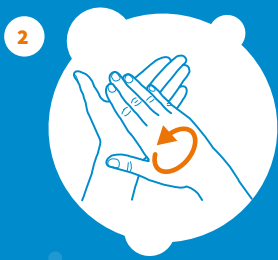
40 – 60 SEKÚND



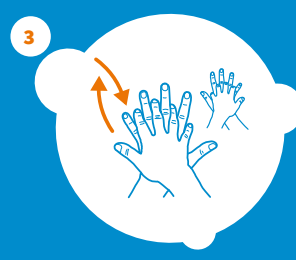
Zvlhčíte ruky vodou.



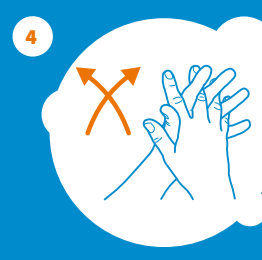
Aplikujte dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



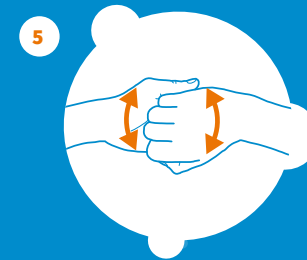
Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnút. strán prstov a potom opačne.



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



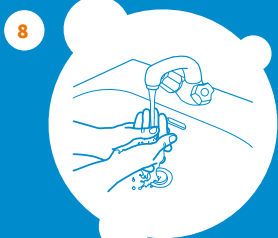
Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



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



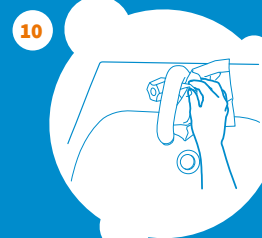
Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dľaň a potom opačne.



Opláchnite si ruky vodou.



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou zastavte vodu.



Vaše ruky sú čisté.

## SPRÁVNA DEZINFEKČIA RÚK

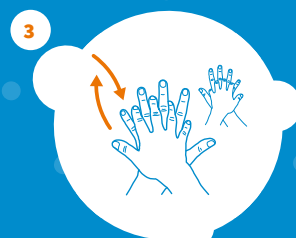
20 – 30 SEKÚND



Naberte plnú dľaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



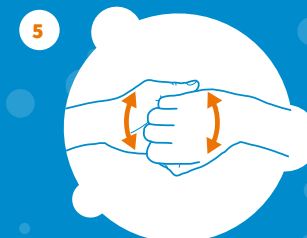
Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnút. strán prstov a potom opačne.



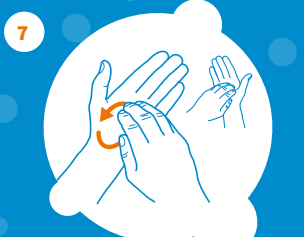
Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



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 dľaň a potom opačne.



Len čo ruky uschnú sú vydezinfikované.

**ZDRAVIE  
VO VAŠICH  
RUKÁCH**



Spracované podľa odborných materiálov Svetovej zdravotníckej organizácie, Úradu verejného zdravotníctva SR a Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne.