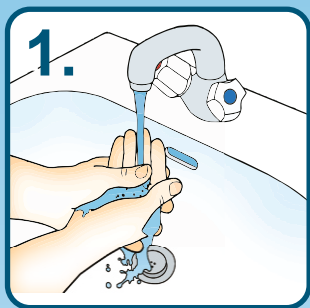


# Jak si správně mýt ruce

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 dlaň.



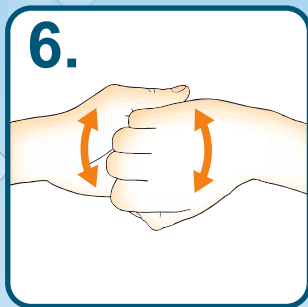
4.

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



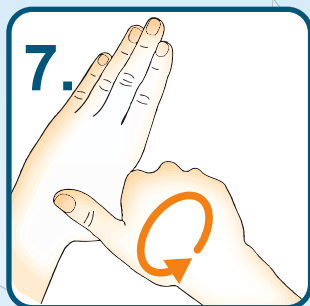
5.

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



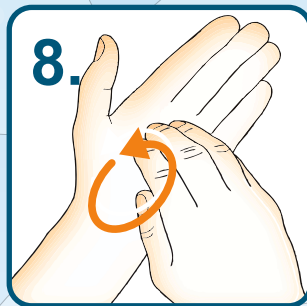
6.

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



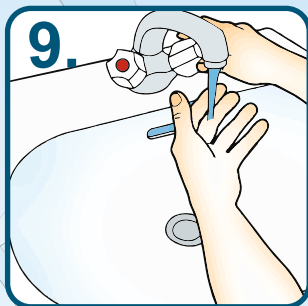
7.

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



8.

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

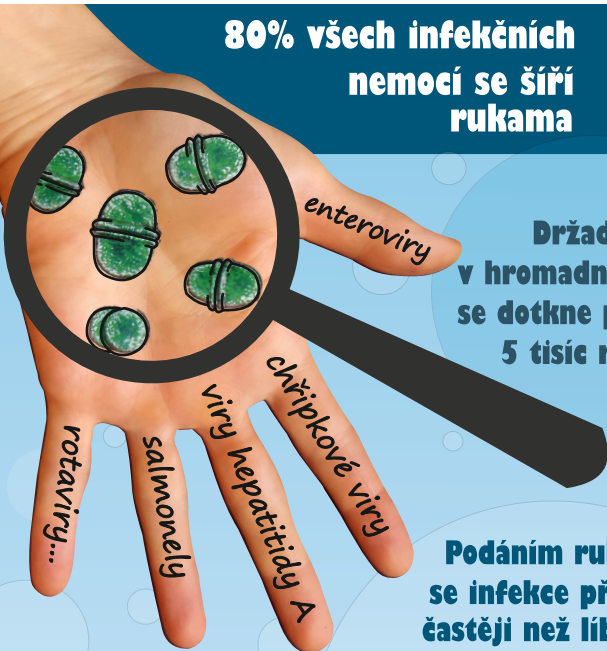


9.

Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

# Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na ruce **4700** různých mikrobů.

**80% všech infekčních nemocí se šíří rukama**



**Držadel v hromadné dopravě se dotkne přibližně 5 tisíc rukou**

**Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním**

**Počítačová myš je 3x špinavější než prkénko toalety, klávesnice až 5x**

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

## Kdy si mýt ruce?



před, při a po přípravě jídla



před, při a po manipulaci s potravinami



před a po konzumaci jídla



po použití toalety



po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení



před a po ošetření rány



po smrkání, kašlání a kýčání



po vynesení odpadků



po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy



před péčí o miminko a po přebalení



po použití hromadné dopravy



po použití nákupního vozíku



po manipulaci s penězi



po příchodu domů z venku