

Svetový deň čistých rúk - 5. máj 2022



Spojte sa pre bezpečnosť. Umyte si ruky!

Aj keď si myslíte, že máte ruky čisté, mýlite sa, sú špinavé! Na ľudských rukách totiž možno nájsť asi **332-tisíc geneticky odlišných baktérií**. Vedci odhadujú, že na každom štvorcovom centimetri našej kože na rukách žije asi 1 500 rôznych baktérií. **Najviac sa ich nachádza na končekoch prstov.** 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.

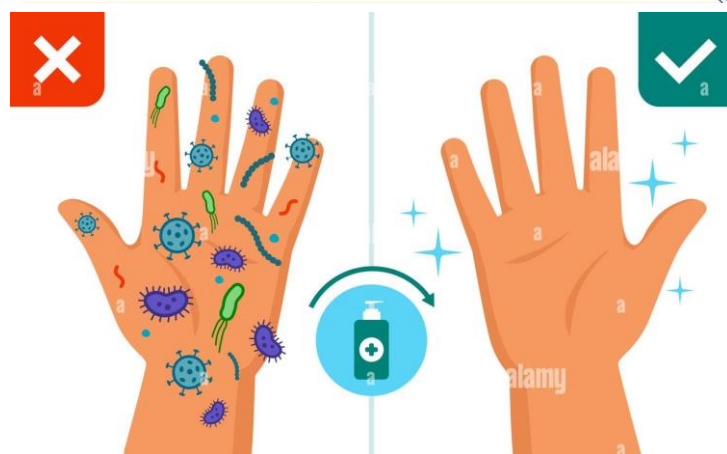
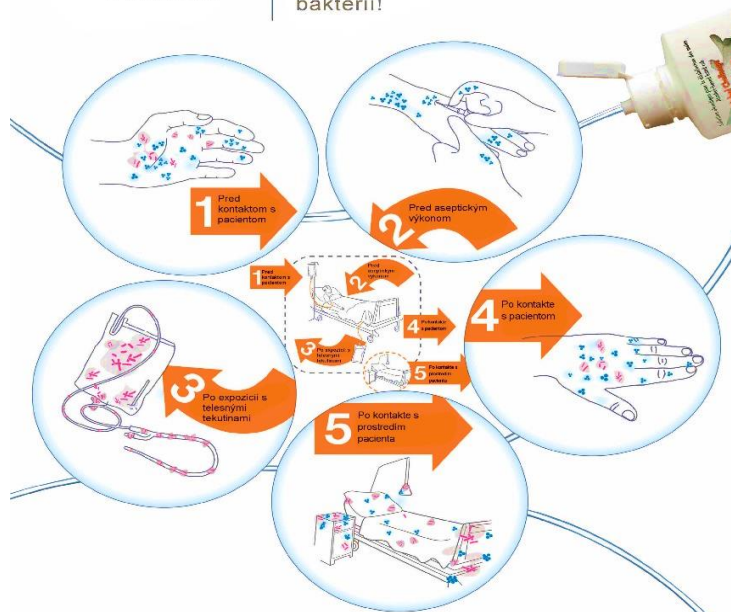
NEDOSTATOČNÁ HYGIENA RÚK MÔŽE SPÔSOBIŤ:

- **OCHORENIA TRÁVIACEHO TRAKTU** (tzv. vírusové hnačkové ochorenia, rotavírusové a norovírusové hnačky, žltáčku typu A)
- **OCHORENIA KOŽE A SLIZNÍC RESPIRAČNÉ INFEKČIE** (náchka, chrípka)
- **INFEKČIE RÁN**

Správna a dôkladná hygiena rúk je dôležitou súčasťou ochrany zdravia a životov ľudí.

Na zmenu sveta stačí 5 momentov

Umývaj si ruky, zabráni šíreniu multirezistentných baktérií!



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.

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 mikróbov. Nenoste si ich domov. Chrániť sa môžete tak, že si pri odchode z nemocnice ruky vydezinfikujete.