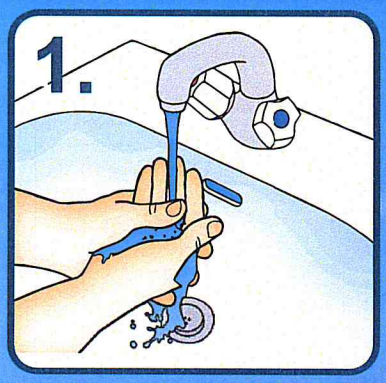
Jak si správně mýt ruce

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

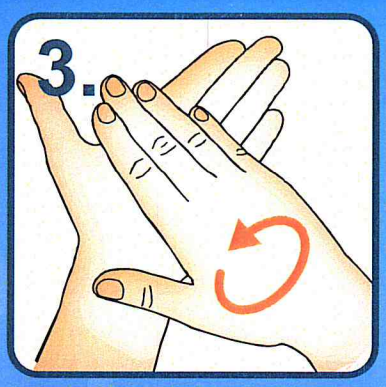
Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



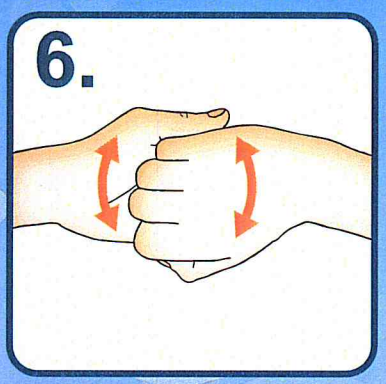
Kroužívým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



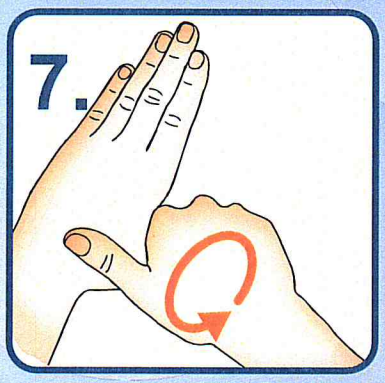
Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty.Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



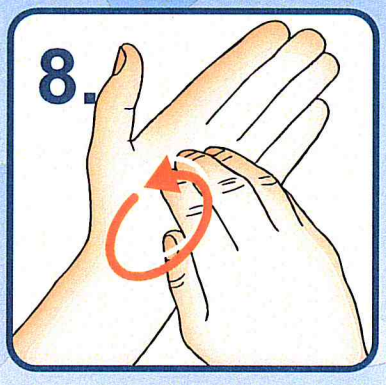
Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



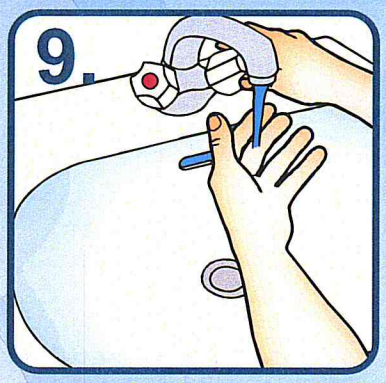
Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



Třete kroužívým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.



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



Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: souhrn. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011

Zastavte šíření mikrobů, díky kterým můžete onemocnět!

Zakrývejte si ústa

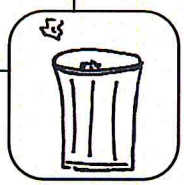


Zakrývejte si ústa a nos papírovým kapesníkem, když kašlete nebo kýcháte

nebo

kašlete a kýchejte do horní části rukávu a ne do svých rukou.





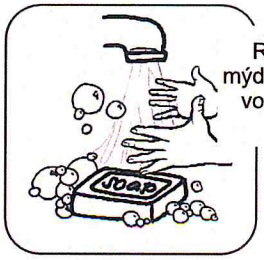
Použitý kapesník vhoďte do odpadkového koše.



Někdy můžete být požádáni, abyste si nasadili roušku k ochraně druhých.

Myjte si ruce

po kašli nebo kýchání.



Ruce si myjte mýdlem a teplou vodou alespoň 20 vteřin

nebo

si je dezinfikujte prostředkem na alkoholové bázi.



Krajská hygienická stanice Libereckého kraje se sídlem v Liberci, Husova 64, Liberec 1, 460 31 tel: 485 253 111

CDC SAFER·HEALTHIER·PEOPLE

MINNESOTA MDH DEPARTMENT OF HEALTH
Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us

STOP Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative

APIC ASSOCIATION FOR PROFESSIONALS IN INFECTION CONTROL AND EPIDEMIOLOGY, INC