

SVETOVÝ DEŇ UMÝVANIA RÚK

20.10.2021

Heslo tohtoročnej kampane znie „**Sekundy zachraňujú životy - umývajte si ruky!**“. Tohtoročný Svetový deň hygieny rúk upozorňuje na význam dôkladnej hygieny rúk u zdravotníckych pracovníkov, ktorí sú denne v kontakte s najzraniteľnejšími skupinami osôb. Podľa Centra pre kontrolu a prevenciu ochorení až 80% infekcií sa prenáša neumytými rukami. V aktuálnej epidemiologickej situácii je dôležité pripomínať verejnosti ako dôkladné a správne umývanie rúk prispieva k prevencii vzniku prenosných ochorení vrátane COVID-19. Podstatné je vedieť KEDY a AKO si umývať ruky.

V každodennom živote si umývame ruky minimálne po každom použití toalety, pred konzumáciou jedla, po príchode z práce domov. Pokiaľ si nemáme možnosť umyť ruky, snažíme sa nedotýkať sa tváre, t. j. okolia očí, úst a nosa. Kýchame a kašleme do rukáva, nie do ruky (!). Namiesto vody a mydla možno použiť alkoholovú dezinfekciu. Tá však nezabíja všetky typy mikroorganizmov.

Umývaniu rúk vodou a mydlom treba venovať potrebný čas, t. j. najmenej 20 sekúnd. Mydlo je najlepšie použiť tekuté v chránenej dávkovacej nádobe. Po navlhčení rúk čistou tečúcou vodou si ruky namydlieme, pričom nevynecháme žiadnu časť rúk (dlaň, chrbát rúk, prsty, priestor medzi prstami, pod nechtami). Ruky si dôkladne opláchneme a osušíme najlepšie jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom. Sušenie rúk sušičom sa neodporúča, keďže sušič môže rozviriť šírenie mikroorganizmov prostredníctvom aerosólu.

V rámci Svetového dňa hygieny rúk Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre pripravil prednášku na tému „Umývanie rúk“. Prednáška je určená pre deti materských škôl a žiakov základných škôl (1.stupeň) v okrese Nitra, Šaľa a Zlaté Moravce.

Prednáška bude realizovaná online formou webinára. V prípade záujmu, kontaktujte prosím oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu pri RÚVZ so sídlom v Nitre

e-mail: nr.podporazdravia@uvzs.sk

Tel.: 037 / 6560 425