

## UPOZORNĚNÍ!

Prosíme návštěvníky domu o dodržování základních hygienických doporučení vč. nošení ochranných prostředků dýchacích cest (nos, ústa) jako je respirátor, rouška, ústenka, šátek, šál nebo jiné prostředky, které brání šíření kapének ve společných prostorech domu.

Děkujeme a přejeme klidné dny

**CONTEXT CONSULT s.r.o.**  
 Bobkova 747/32  
 190 00 Praha 9 - Č. Most  
 Telefon: +420 281 916 626  
 IČ: 28388852 DIČ: CZ28388852  
 Společnost zapsaná u MS v Praze, oddíl C, vložka 138105

## 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 sevřeně pravé dlaně. 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.

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

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

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

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

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

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

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

enteroviry  
 chřipkové viry  
 rotaviry...  
 salmonely  
 viry hepatitidy A

### Kdy si mýt ruce?

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | před, při a po přípravě jídla                 |  | po vnesení odpadků                        |
|  | před, při a po manipulaci s potravinami       |  | po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy |
|  | před a po konzumaci jídla                     |  | před péčí o miminko a po přebalení        |
|  | po použití toalety                            |  | po použití hromadné dopravy               |
|  | po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení |  | po použití nákupního vozíku               |
|  | před a po ošetření rány                       |  | po manipulaci s penězi                    |
|  | po smrkání, kašlání a kýchání                 |  | po příchodu domů z venku                  |

Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ byl realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. © Státní zdravotní ústav, 2017.