

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

80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

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

Držádel v hromadné dopravě se denně dotkne přibližně 5 tisíc rukou

Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním

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



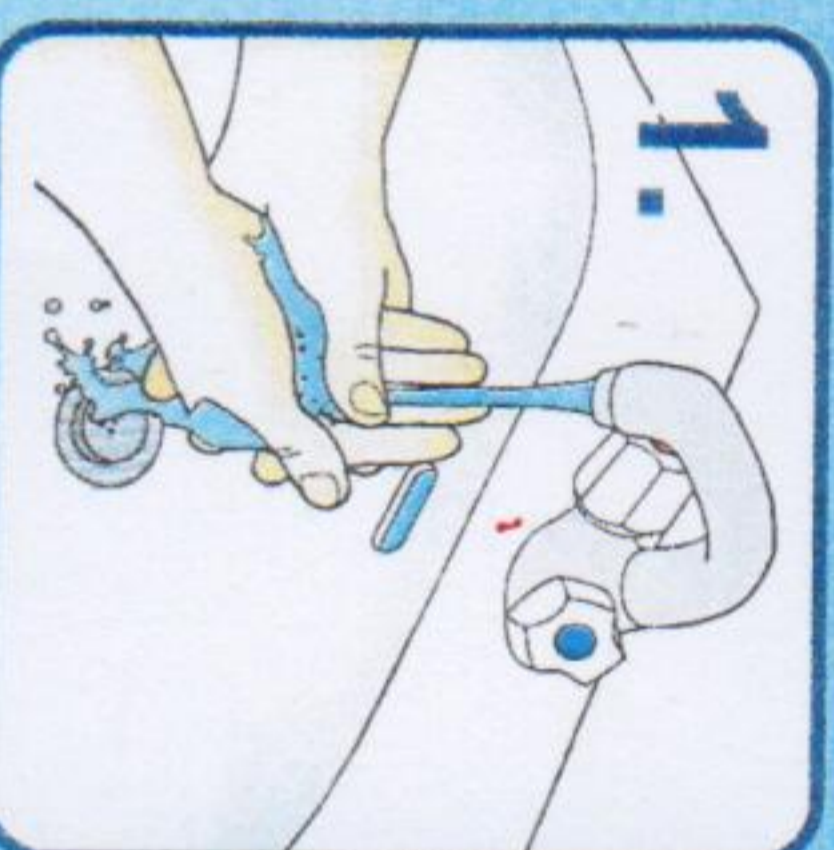
## Kdy si mýt ruce?

	před, při a po přípravě jídla		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

## 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 dlaně.



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



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



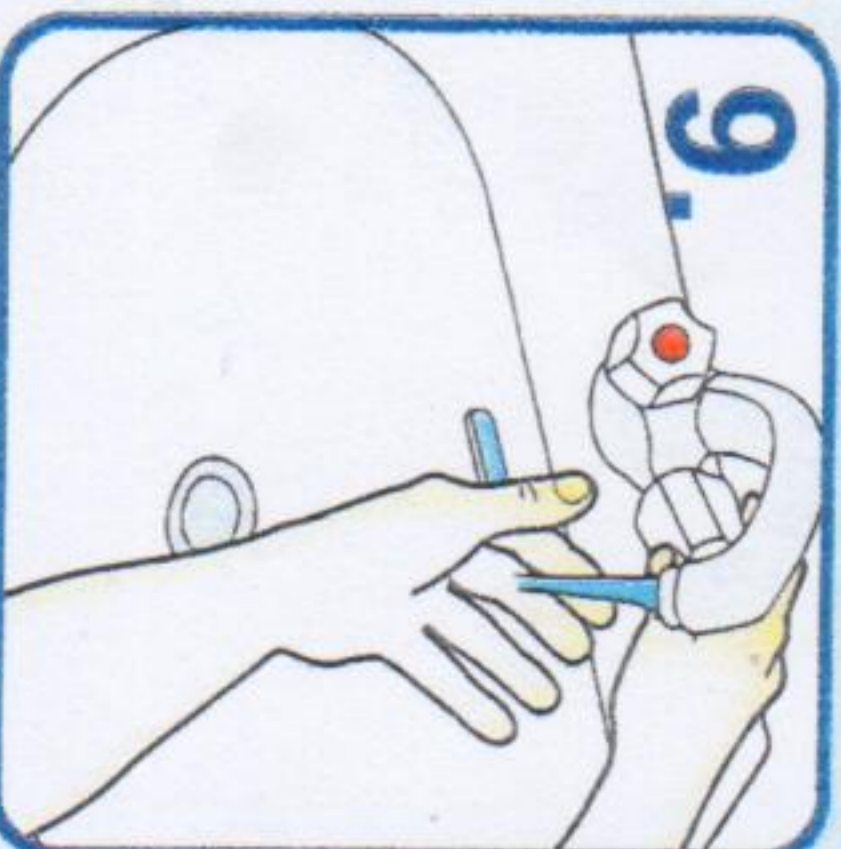
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



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



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte