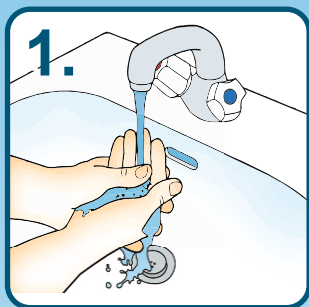


**Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.**

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



**1.** Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



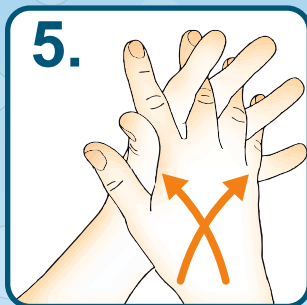
**2.** Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



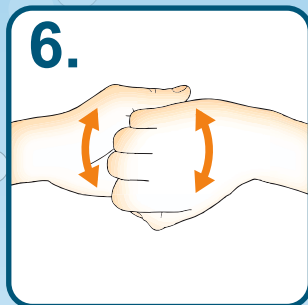
**3.** Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



**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.



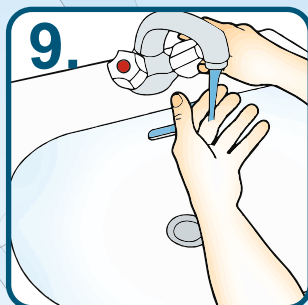
**6.** Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



**7.** Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. 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.

# Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na ruce **4700** různých mikrobuů.

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



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

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

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

**5x**

**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



před, při a po manipulaci s potravinami



před a po konzumaci jídla



po použití toalety



po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení



před a po ošetření rány



po smrkání, kašlání a kýchání



po vynesení odpadků



po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy



před péčí o miminko a po přebalení



po použití hromadné dopravy



po použití nákupního vozíku



po manipulaci s penězi



po příchodu domů z venku