

# Mytí rukou: 30 vteřin, které stojí mezi námi a infekcí

5.5.2026 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

**Možná jste v kalendáři postřehli, že 5. květen je Světovým dnem hygieny rukou. Zní to sice jako nápis z nástěnky v nemocnici, ale pro ty, co se denně drží madel v tramvaji a dávají si pak s přáteli kávu na náplavce, je to téma víc než aktuální. Letošní globální motto WHO zní: „Činy zachraňují životy.“**

V Praze máme jednu zásadní výhodu, kterou si v každodenním shonu málokdy uvědomíme: **máme přímý přístup k bezpečné a kvalitní vodě**. Zatímco v mnoha krizových oblastech světa je zajištění čisté vody a mýdla logistickou výzvou, pro nás je tento neúčinnější nástroj prevence dostupný doslova na každém kroku.

## Čemu správným mytím rukou předcházíme?

Ruce jsou dopravním prostředkem pro choroboplodné zárodky. Nedostatečná hygiena může vést k přenosu řady závažných onemocnění:

## Mýdlo, nebo dezinfekce?

V našem prostředí je **voda a mýdlo vždy první volbou**. Mechanické mytí totiž nečistoty a mikroby z kůže fyzicky odstraňuje. Jsou však situace, kdy je dezinfekční gel na bázi alkoholu nezbytný:

## Kdy je hygiena rukou nejdůležitější?

I když je vhodné mýt si ruce pravidelně během celého dne, existují dva momenty, které jsou z hlediska ochrany zdraví naprosto kritické:

## Nejčastější chyby při mytí rukou

Většina z nás považuje mytí rukou za automatickou činnost, často se však dopouštíme drobných chyb, které snižují jeho účinnost:

## Čisté ruce jako společná odpovědnost

Kvalitní čistá voda a dostupnost hygienických prostředků nám dávají do rukou mocný nástroj. Správná hygiena rukou totiž nechrání pouze nás samotné, ale i naše okolí, zejména seniory, děti a osoby s oslabenou imunitou.

Věnujme těch několik vteřin u umyvadla svému zdraví. Je to ten nejjednodušší a zároveň nejefektivnější způsob, jak předcházet zbytečným komplikacím a přispět k bezpečnějšímu prostředí v naší metropoli.

<https://www.hygpaha.cz/myti-rukou-30-vterin-ktere-stoji-mezi-nami-a-infekci>