

15. říjen je Světovým dnem mytí rukou: Nemocnice Znojmo připomíná, že čisté ruce zachraňují zdraví

Datum 13.10.2026
Subjekt Nemocnice Znojmo
Region Česká republika
Kategorie Zdravotnictví

Správné a pravidelné mytí rukou je tím nejjednodušším, a přesto nejúčinnějším krokem k zamezení šíření infekčních onemocnění. Při příležitosti Světového dne mytí rukou připomínáme, že pouhou minutu trvající hygiena dokáže zachránit zdraví nás i našich blízkých.



Během každodenního života se dotýkáme nespočtu předmětů – klik u dveří, dětských hraček, mobilních telefonů, nákupních košíků nebo bankovek. Na všech těchto površích se usazují nečistoty a mikroorganismy, jako jsou nebezpečné bakterie a viry. Pokud si následně neumytýma rukama sáhneme na ústa, nos nebo oči, otevíráme tím patogenům přímou cestu do našeho těla. Výsledkem mohou být závažná onemocnění, jako je virová hepatitida A, salmonelóza nebo sezónní chřipka.

„Přestože je mytí rukou považováno za úplný základ osobní hygieny, v běžném shonu na něj stále častěji zapomínáme nebo jej odbýváme,“ upozorňuje Tomáš Kůra, hygienik Nemocnice Znojmo a dodává: „Mytím rukou přitom nechráníme pouze své vlastní zdraví, ale zabráňujeme přenosu infekcí na děti, seniory a lidi s oslabenou imunitou. Platí zde jednoduché, ale silné pravidlo: Chráním sebe, chráním tebe.“

Jak na správné mytí rukou?

Pouhé opláchnutí vodou nestačí. Aby bylo mytí rukou skutečně účinné, mělo by trvat 40 až 60 sekund a zahrnovat následující kroky:

1. Navlhčení: Ruce nejprve důkladně navlhčete pod tekoucí pitnou vodou.
2. Aplikace mýdla: Nanesete dostatečné množství mycího přípravku (tekuté nebo pěnové mýdlo).
3. Mytí (40–60 sekund): Mýdlem pečlivě promasírujte dlaně, hřbety rukou, prostory mezi prsty i oblasti pod nehty.
4. Opláchnutí: Mýdlo důkladně spláchněte pod tekoucí pitnou vodou.
5. Osušení: Ruce pečlivě osušte čistým ručníkem nebo jednorázovou papírovou utěrkou.

Kdy je hygiena rukou nejkritičtější?

Kromě správné techniky je důležité vědět, kdy přesně je mytí rukou nezbytné:

- Před jídlem a přípravou pokrmů
- Po použití WC
- Po příchodu domů z venkovního prostředí či hromadné dopravy
- Po smrkání, kašlání a kýchání
- Po kontaktu se zvířaty nebo jejich krmivem
- Při jakémkoliv viditelném znečištění

Pravidelné a správné mytí rukou představuje nejlevnější a nejdostupnější preventivní opatření proti řadě kapénkových a střevních infekcí. Udělejme si z něj každodenní automatický návyk.

Znojmo, 13. 10. 2026,

Mgr. Adéla Kousalová, tisková mluvčí Nemocnice Znojmo
tel.: 606 36 96 86, e-mail: adela.kousalova@nemzn.cz