

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 nejučinnější 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>