

Desatero bezpečné návštěvy vánočních trhů

5.12.2025 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Vánoční trhy každoročně navštěvují tisíce lidí. S velkou koncentrací návštěvníků, častou manipulací s potravinami a zimním obdobím však souvisí i zvýšené riziko přenosu infekčních onemocnění - od žloutenky typu A až po respirační virové nákazy. Hygienická stanice hl. m. Prahy doporučuje dodržovat několik jednoduchých zásad, které přispějí k bezpečné návštěvě trhů.

1. Dbejte na hygienu rukou

Hygiena rukou je základní prevencí proti žloutence A i dalším infekcím. Myjte si ruce pečlivě a tak často, jak to jen jde, především po použití toalety a před jídlem. Používejte dezinfekci s virucidním účinkem.

2. Konzumujte dostatečně tepelně upravené potraviny

Jídlo určené k okamžité konzumaci by mělo být podáváno horké, nikoli vlažné. Zvláštní pozornost věnujte pokrmům z masa, ryb a smaženým výrobkům.

3. Vyhýbejte se potravinám, které nejsou uchovávány ve správných teplotách

Potraviny ponechané dlouho na pultu nebo vystavené kolísání teplot mohou představovat zvýšené riziko mikrobiologické kontaminace. Nezakryté potraviny mohou být kontaminované kapénkami s infekcí např. po kýchnutí.

4. Všímejte si čistoty stánku a práce obsluhy

Bezpečné jsou takové stánky, kde je jasné vidět, že personál odděluje práci s penězi od přípravy jídla, používá kleště nebo jednorázové rukavice (které sundává při manipulaci s penězi) a udržuje pracovní plochy čisté.

5. Teplé nápoje pijte pouze dostatečně horké

Svařené víno, punč nebo horká čokoláda by měly být servírovány dostatečně teplé. Vlažné nápoje mohou být rizikové.

6. Nesdílejte nápoje ani pomůcky

Půjčování kelímků, brček, příborů či cigaret může napomoci přenosu respiračních infekcí.

7. Dodržujte zásady respirační hygieny

Při kašli a kýchání si zakrývejte ústa a nos kapesníkem nebo rukávem v loketní jamce, nikoliv dlaní. Snižuje to riziko přenosu virových onemocnění v davovém prostředí.

8. Vyhněte se největším shlukům lidí

Pokud je to možné, volte méně přeplněná místa nebo čas návštěvy mimo špičku. Snažte se dodržovat odstup.

9. Myslete na děti

Děti si často sahají na obličej, do úst nebo na potraviny. Čistěte jim ruce nejen před konzumací jídla.

10. Při příznacích onemocnění návštěvu odložte

Pokud máte teplotu, potíže dýchacích cest nebo zažívací problémy, doporučujeme návštěvu trhů přesunout. Chráníte tak sebe i ostatní.

Bonusový tip: Pozor na drobné úrazy

Zimní počasí, rozlitý nápoj nebo kluzká dlažba mohou snadno způsobit uklouznutí či pád, zvlášť v davu. Sledujte, kam šlapete, držte horké nápoje pevně v ruce a zbytečně nespěchejte. Pokud máte děti, vedte je za ruku, snadno se v tlačenci ztratí nebo zakopnou.

Přejeme krásné a bezpečné svátky ☐

<https://www.hygp Praha.cz/desatero-bezpecne-navstevy-vanocnich-trhu>