

5. května 2025 - Světový den hygieny rukou

30.4.2025 - Danuše Antošová | Hygienická stanice hlavního města Prahy

I KDYŽ MÁTE RUKAVICE, JEDNÁ SE O HYGIENU RUKOU!

Již posedmnácté je celosvětově připomínána důležitost péče o čistotu rukou. Bez ohledu na to, zda máte či nemáte nasazené rukavice, ruce je třeba umýt vždy, **vždy se jedná o HYGIENU RUKOU**

Ke stažení: Leták Postup mytí rukou

Potřeba přiměřené hygieny rukou se týká veškeré populace, ve zvýšené míře například osob, pracujících ve zdravotnictví či např. v sociálních službách.

Paleta onemocnění, která se přenášejí prostřednictvím kontaminovaných rukou, je široká.

Typickým představitelem je **virový zánět jater typu A**, který bývá přímo nazýván „**nemocí špinavých rukou**“, neboť se šíří právě tímto způsobem. Viry jsou přítomné ve stolici nemocných osob, přenáší se buď přímo neumytýma rukama, nebo prostřednictvím rukama znečištěných předmětů (dveřní kliky, madla, tlačítka, rukojeti), pochopitelně i vodou a kontaminovanými potravinami. (Aktuálně v ČR letos počet osob, nakažených virem hepatitidy typu A, oproti jiným letům poměrně rychle roste. Epidemie žloutenky nabírá na síle)

Stejným způsobem jako žloutenka, tj. nemytýma rukama, se přenáší řada onemocnění, která infikují organismus cestou trávicího traktu – akutní průjemová onemocnění, způsobená nejrozličnějšími typy virů, bakteriemi vyvolaná onemocnění s průjmy (salmonelózy, úplavice, cholera, břišní tyfus, listerióza, stafylokoková enterotoxikóza a další). Ale také žloutenka typu E, dětská obrna a dlouhá řada parazitárních onemocnění (svrab, toxoplazmóza, giardióza, enterobióza/roupi ...) i kožní mykózy.

Od doby covidu-19 už i děti vědí, že nemyté ruce poslouží i k přenosu onemocnění dýchacích cest – covidu, chřipky, rýmy a různých dalších nemocí tzv. „z nachlazení“.

A nelze zapomenout na tuberkulózu, spálu, plané neštovice, spalničky, infekční mononukleózu a další z řady onemocnění, kdy sekret uvolněný z dýchacích cest ulpí na předmětech v okolí nemocného i na jeho rukou, a prostřednictvím nemytých rukou zdravých lidí infikuje další a další...

Na rukou je možné identifikovat přes čtyři tisíce různých mikroorganismů, až 80 % infekčních nemocí se šíří rukama. Některé lze přenést i jen prostým podáním rukou.

KDY JE TŘEBA SI MÝT RUCE ?

Ve všech případech, **když ruce jsou viditelně špinavé a přecházíme k činnosti „čistší“** (práci na zahradě typu plení měníme za sběr plodů) a dále v případech, kdy víme o tom, že ruce měly příležitost se ušpinit či infikovat – zjednodušeně můžeme mluvit o „**MYTÍ PO**“ a ve všech případech, kdy se můžeme obávat, že by ruce mohly někam infekci zanést – „**MYTÍ PŘED**“.

Příklady MYTÍ PO: po použití toalety, po příchodu zvenku domů, po smrkání, kašlání, kýchání, po použití hromadné dopravy, po kontaktu se zvířetem (i domácím, i vlastním), po vynesení odpadků, po manipulaci s penězi a nákupním vozíkem, po návštěvě zdravotnického zařízení, po kontaktu s veřejně užívanými madly, tlačítky, ovladači, klikami apod., po přebalení miminka (příp. i dospělé, samozřejmě!), po manipulaci s některými potravinami (jedná se zejména o syrové maso, vejce,

nemytou zeleninu apod.), po ošetření rány (krvácející, hnisavé apod.)...

Příklady MYTÍ PŘED: před a v průběhu přípravy jídla či pití, před jídlem, před ošetřováním rány, před péčí o miminko či nemocného, (před kouřením či před použitím elektronické cigarety)...

A letošní připomínka, týkající se **používání gumových rukavic**? Na hygienu používání rukavic je třeba pohlížet stejně přísně – jsou-li zcela čisté, vydezinfikované, je možno vynechat mytí „**PŘED**“. (Ovšem ve zdravotnictví ani toto neplatí absolutně – například ruce personálu na operačním sále musí být pečlivě („chirurgicky“) umyty ještě před natažením sterilních rukavic.)

Rukavice použité se musí buď zahodit, nebo umýt stejně svědomitě jako ruce. Takže **mytí „PO“ nelze vynechat v žádném případě**. A umýt rukavice „PO“ je třeba PO KAŽDÉM i dílčím POUŽITÍ!, pokud se jedná o používání rukavic ve zdravotnictví či v sociálních službách. Platí zde pravidlo „5 Moments for Hand Hygiene“ (WHO 2009) (volně přeloženo „Pět příležitostí/situací pro hygienu rukou“).

A je tu také hledisko ekonomické a ekologické – kolik rukavic si můžeme dovolit použít jednorázově (a vyhodit), kolik rukavic zvládneme po použití umýt, vysušit a vydezinfikovat? a kolik odpadu umíme bezesbytku zlikvidovat?, ideálně aniž by likvidace zatížila životní prostředí?

Odkazy a materiály ke stažení:

World Hand Hygiene Day

World Hand Hygiene Day 2025

Epidemie žloutenky nabírá na síle – Novinky.cz

Roste počet případů virové hepatitidy A v ČR – chraňte se před virovou hepatitidou A! – SZÚ | Oficiální web Státního zdravotního ústavu v Praze

New_5_Moments_Poster

5 momentů/příležitostí pro mytí rukou:

Zdroje: WHO, SZÚ, MZ ČR, Novinky.cz

<https://www.hygp Praha.cz/5-kvetna-2025-svetovy-den-hygieny-rukou>