

# Akce pro děti připomněla Světový den hygieny rukou

2.5.2025 - | Krajská nemocnice T. Bati

**Světový den hygieny rukou si připomínáme každý rok 5. května. Oddělení nemocniční hygieny Krajské nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně uspořádalo u této příležitosti edukační a hravou akci pro děti v nemocniční mateřské škole.**

Mytí rukou je základním hygienickým návykem, který by se ideálně měl člověk naučit již v raném dětství. „Infekční nemoci jsou až z 80 procent přenášeny rukama, proto je jejich hygiena tak důležitá. Navíc je to velmi efektivní, jednoduchý a rychlý způsob prevence. V běžném životě je mytí rukou dostačující, pokud ale přicházím nebo jsem byl v rizikovém prostředí, například v nemocnici nebo při kontaktu s nemocnou osobou, je vhodné ruce dezinfikovat,“ popisuje Mgr. Jana Lehnertová, vedoucí Oddělení nemocniční hygieny Krajské nemocnice T. Bati. a dodává: „Lidé si často ruce neumývají dobře, přesněji řečeno urychlují ten postup. U mytí rukou se bavíme o nedostatečně dlouhé době mydlení rukou – doporučuje se doba až 30 vteřin, u dezinfekce rukou pak vetření nedostatečného množství přípravku – dezinfekce rukou by se měla provádět minimálně 20 vteřin a po celou dobu musí být ruce vlhké. Někdy lidé hygienu rukou zcela opomíjejí.“

A kdy si vlastně mýt ruce? Vždy po příchodu domů, po toaletě, před, při a po přípravě jídla, před jídlem, po použití hromadné dopravy, po kontaktu s předměty užívanými mnoha osobami (peníze, nákupní košíky, vozíky, apod.), po smrkání, kýchání, kašli, před a po ošetření poranění, před a po kontaktu s nemocnou osobou, po návštěvě nemocnice či lékařské ordinace, po manipulaci s odpadky, po kontaktu se zvířaty a podobně. „Když mýdlo a voda nejsou k dispozici, například na cestách či při nákupu, lze použít dezinfekci na ruce, která výrazně redukuje bakterie na rukou. Do dlaně aplikujte množství o velikosti kávové lžičky a vmasírujte do obou rukou, dokud se úplně nevsákne a nezaschne – celé to trvá 20–30 vteřin,“ doplňuje Jana Lehnertová, která pro děti v Mateřské škole KNTB připravila hry s barvami a malováním. Zároveň děti absolvovaly praktický nácvik mytí rukou pěnovým mýdlem a s říkankou. „Nejvíce mě bavilo nabarvit si a obtisknout ruku. Vím, že si mám ruce nejdříve namočit vodou, pak pořádně namydřit a spláchnout. Dneska jsem se dozvěděla, že když kýchnu, mám si hned umýt ruce. To jsem nevěděla,“ říká šestiletá Terežka.

Akce se ve firemní školce Krajské nemocnice T. Bati konala poprvé, v plánu je organizovat ji u příležitosti Světového dne hygieny rukou každoročně

<https://www.kntb.cz/akce-pro-deti-pripomnela-svetovy-den-hygieny-rukou>