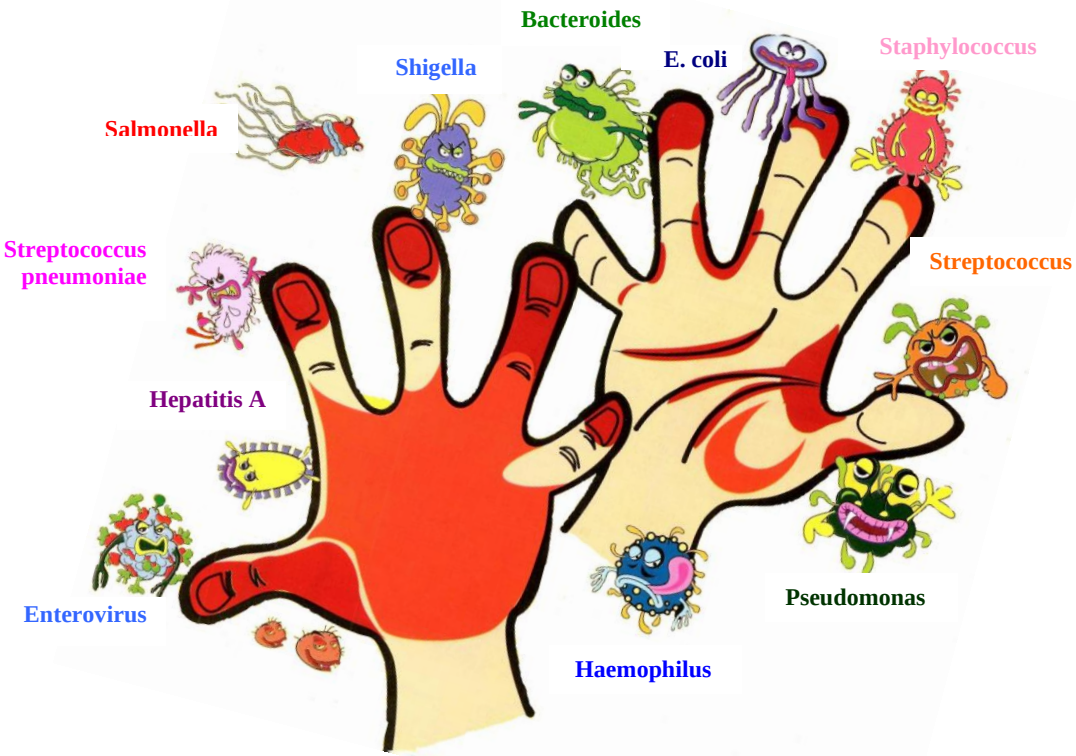


Prečo je dôležité umývať si ruky?

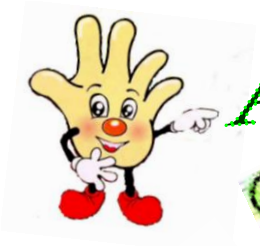
Vírusy a baktérie – malé neviditeľné organizmy, sú všade okolo nás. Len na jednom prste ľudskej ruky je ich okolo 12 000.

Pravidelné a dôkladné umývanie rúk zabíja škodlivé mikroorganizmy a pomáha nám chrániť sa pred infekčnými ochoreniami:

- nádcha
- viróza
- chrípka
- zápal mozgových blán
- žltačka typu A
- hnačka
- a ďalšie

Umývanie rúk je najjednoduchší spôsob ako zabrániť šíreniu infekcie.

Kedy si umývať ruky? Pravidelne počas dňa, ale najmä:

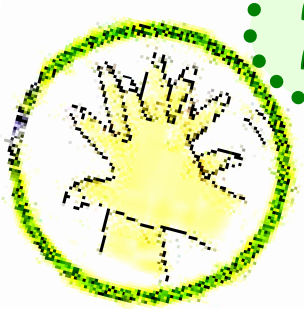


Ako si správne umývať ruky?

Ruky je potrebné si umývať mydlom pod tečúcou teplou vodou. Treba postupovať tak ako je uvedené na očíslovaných obrázkoch:

1.

1 Najprv si zvlhčiť ruky teplou vodou a mädliť ich mimo vody aspoň 10 sekúnd.



2.

2 Nezabudnúť na dlane, chrbát rúk, na prsty, miesta medzi prstami a pod nechtami.

3.

4.

3 Následne ruky opláchnuť a poriadne ich vysušiť, najlepšie jednorazovými papierovými utierkami (na vlhkom uteráku sa môžu zdržiavať mikróby) alebo pod prúdom vzduchu sušiča na ruky.

5.

4 Vodovodný kohútik alebo pákovú batériu uzavrieť papierovou utierkou, inak si ruky opäť znečistíme.

6.

7.

Národná kampaň – Hygiena a dezinfekcia rúk – súčasť programu Svetovej zdravotníckej organizácie pod heslom „Umývaj si ruky – zachrániš život“ na podporu zdravia verejnosti

Zdroj: www.ruvztn.sk, http://www.who.int/gpsc/5may/en/index.html, http://www.who.int/gpsc/tools/Thaiposter1_large.jpg, http://www.who.int/gpsc/tools/Thaiposter2_large.jpg, http://www.who.int/gpsc/tools/Thaiflyer_large.jpg, http://zena.centrum.sk/preco-je-dolezite-umyvat-si-ruky/

World Health Organization

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach

IV-2009-OPZ-OVkZ (Sch-Šm)