

*Chraňte sebe i své okolí před onemocněním*

# MYJTE SI RUCE

## Správný postup hygieny rukou

Při mytí rukou je potřeba postupovat správně a mít zažitou správnou techniku:

→ Nejprve si navlhčíme ruce a poté na ně nanese mýdlo. Je potřeba ho rozetřít po celém povrchu rukou, nikoliv jen po dlaních. Nesmíme zapomínat na konečky prstů a místa za nehty, kde je největší koncentrace bakterií.

→ Tento postup provádíme minimálně 30 vteřin, aby se mýdlo dostalo všude. Poté mýdlo opláchneme pod tekoucí vodou a ruce si utřeme do papírové utěrky nebo vyčleněného ručníku, kterým poté uzavřeme vodovodní kohoutek.

Ruce bychom si měli **umýt pokaždé, jakmile dojde k jejich znečištění**. Největší riziko se skrývá především na předmětech v místech, kde dochází k velké koncentraci lidí. Držadla ve veřejných dopravních prostředcích, nákupní vozíky v obchodních centrech nebo třeba kliky či madla u schodů. Mytí rukou bychom měli provádět i po smrkání a použití papírového kapesníku.

Mohou nastat okamžiky, kdy nemáme k dispozici tekoucí vodu s mýdlem nebo dezinfekční prostředek k okamžitému použití. V takovém případě je důležité nesahat si do obličeje, pod nos, do očí nebo nekonzumovat jídlo, které není zabalené v obalu. Se vším počkejme až do chvíle, než provedeme správnou hygienu rukou.

