

# ČISTÉ RUKY VŠETCI STÁLE



5. MÁJ  
SVETOVÝ DEŇ  
HYGIENY RÚK

## NA VEREJNOSTI



### KLÁVESNICA POČÍTAČA

» Môže sa na nej vyskytovať až takmer 300 druhov rôznych baktérií. Ich šíreniu pomáha, ak pri počítači jeme a nečistíme ju.



### PRACOVNÝ STÔL

» Aj pomerne sterilne pôsobiaci stôl v kancelárii ukrýva až okolo 150 druhov baktérií. K životu im pomáha, ak na ňom obedujeme a zabúdame na pravidelné čistenie.



### MOBIL

» Na našich mobiloch sa môže nachádzať až vyše 150 druhov baktérií. Malí by sme ho pravidelne dezinfikovať.



### KLUČKA NA DVERÁCH

» Nachádza sa na nej zmes rôznych baktérií, keďže každý môže priniesť nejaké iné.



### PERO NA ÚRADOCH

» Niekedy si zvykneme dávať ceruzku či pero do úst. Nemali by sme však zabúdať na to, že baktérie na nich vydržia aj 24 hodín. Zvlášť rizikové sú perá na úradoch. Tie prejdú denne desiatkami rúk.



### TLAČIDLÁ VÝTAHOV A AUTOMATOV

» Aj na týchto miestach číhajú rôzne baktérie. Každý, kto sa ich dotkne, tam môže zanechať neviditeľné škodlivé mikroorganizmy.

## V DOMÁCNOSTI



### ŠPONGIA NA RIAD

» Je ideálnou živnou pôdou pre nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa ľahko prenášajú na naše ruky.



### MOKRÉ UTERÁKY

» Poskytujú dokonalý terén pre baktérie, ak ich navyše používame v takom prostredí, ktoré sa hemží ich choroboplodnými zárodkami. Ak ich nemeníme dostatočne pravidelne, baktérie z nich ľahko preniesieme na seba pri utieraní ruky a rýchlo sa staneme obeťou rôznych infekčných chorôb.

## BEZPEČNÁ DEZINFEKCIA TRVÁ 30 SEKÚND

Hygiena rúk každoročne zachraňuje milióny životov, ak sa vykonáva v správnom okamihu počas poskytovania zdravotnej starostlivosti. Je to inteligentná investícia, ktorá ponúka výnimočnú návratnosť za každý investovaný cent a zachránený život. Dodržiavanie správnej hygieny rúk je znakom úcty k tým, ktorí sa u nás liečia a, chráni aj zdravie tých, ktorí túto starostlivosť poskytujú.

Teraz je správny čas, keď sa treba poučiť z pandémie COVID-19 a zvýšiť aktivity v oblasti hygieny rúk, ktorá úzko súvisí aj s prevenciou a kontrolou infekcií v zdravotníckych zariadeniach.

Hygienou rúk môžeme všetci spoločne podnieť opatrenia na prevenciu infekcií a antimikrobiálnej rezistencie v zdravotnej starostlivosti.