

# MÝTÍ RUKOU A POUŽITÍ DEZINFEKCE

**Mytí a dezinfekce rukou je ve snaze zamezit šíření viru klíčové. Nemyslete však pouze na ruce, čištění často používaných povrchů je také zapotřebí. Jak, co a jakým způsobem tedy dezinfikovat?**

## Kdy si ruce mýt:

Umýt ruce bychom si měli pokaždé, kdy přijdeme do kontaktu s potenciálně kontaminovaným povrchem. V zásadě povrchy a nástroje, které jsou často používány. Vypínače, kliky, páky, nákupní košíky, různé automaty a bankomaty, bankovky a mince, různé pracovní nástroje apod. Samozřejmě není v lidských silách si jít umýt ruce pokaždé, když přijdeme do kontaktu s povrchy s možnou kontaminací. Proto pokud víte, že je možné, že s těmito povrchy v kontaktu budete ve zvýšené míře, používejte rukavice. V ideálním případě si ale ruce umyjte i po vyhození rukavic, neboť právě ony mohou na svém povrchu nést virus, který se nám na ruce dostane při sundávání.

## Čím si mýt ruce:

Nejjednodušším a zároveň dostatečně účinným prostředkem k mytí rukou je prosté mýdlo a voda. Většina klasických mýdel je založena na látkách rozpouštějící tuk, které působí na obal chránící virus. Pokud nemáte po ruce mýdlo, můžete také použít mírnější mycí prostředky jako například Jar. Nepoužívejte však různá tělová mléka, balzámy či oleje. Látky rozpouštějící tuk neobsahují. Nepoužívejte také prostředky k čištění povrchů, pro Vaši pokožku jsou příliš agresivní – líh, Savo a různá ředidla. Tyto prostředky používejte pouze na povrchy, podle návodu. Samozřejmě můžete také použít různé dezinfekční gely a prostředky, nutné to však není.

## Jak si mýt ruce:

Aby mytí mělo kýžený účinek, je třeba dbát na určitý postup (viz obrázek níže). Také je potřeba si ruce mýt alespoň po dobu 20-30 sekund. Jako pomůcku k odměření času můžete použít nějakou oblíbenou říkanku či písničku s vhodnou délkou.



Naneste dostatečné množství mýdla do navlhčené dlaně.

1



Třete dlaní o dlaně kruhovými pohyby.

2



Položte dlaně pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.

3



Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.

4



Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaně ruky levé a naopak.

5



Třete kruhovými pohyby levý palec v sevřených prstech pravé dlaně. Pak ruce vyměňte.

6



Třete dlaně levé ruky obousměrnými kruhovými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.

7



Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.

8



Ruce si pečlivě osušte. Jednorázový ručník použijte k zastavení kohoutku.

9