

JAK SPRÁVNĚ POUŽÍVAT RUKAVICE?

Jedním ze způsobů šíření COVID 19 je jejich přenos prostřednictvím rukou. Zdánlivě jasným opatřením před nakažením by proto mohlo být použití rukavic. Při jejich nesprávném používání a nedodržování hygieny nás ale neochrání rukavice vůbec.

Ačkoliv může ochrana rukou pomocí rukavic působit jako vhodné obecně platné opatření proti nakažení novým koronavirem, naše pokožka je ochranou více než dostatečnou a sama o sobě infekci "nepropustí". K přenosu infekce dochází až v okamžiku, kdy kontaminovanými prsty vneseme vir přímo do nechráněných očí, nosu či úst. **Ani v rukavicích se proto nesmíme dotýkat obličeje.** Smysl jejich použití by tím zcela vymizel.

Zároveň nemá smysl rukavice využívat při všech aktivitách. Jednorázové rukavice je vhodné využít především při přípravě pokrmů a manipulaci s potravinami či léčivými. Mohou nám také posloužit jako doplňková ochrana při ošetřování nemocných. Nutné je ale i tak dbát několika klíčových pravidel.

Jaké rukavice použít?

Vhodné jednorázové rukavice jsou na bázi latexu či nitrilu, které jsou běžně používány během vyšetření u lékaře či při přípravě jídla. Ty dobře přilnou k ruce a jejich povrch umožňuje snadnou dezinfekci. Nouzovým řeše-

ním mohou být i rukavice ze svařené mikroténové folie, které často naleznete u pultů s nebaleným pečivem. Jejich životnost a mechanická odolnost je však velmi nízká.

Vhodnou alternativou pro těžší práci mohou být i gumové rukavice určené pro mytí podlah či pro manipulaci s agresivními chemickými látkami. Ty navíc oproti jednorázovým rukavicím lépe snášejí i práci s dezinfekčními přípravky, jako je například SAVO.

Zcela se vyvarujte rukavicím látkovým, koženým či vlněným. Představují dokonce vyšší riziko než samotné holé ruce.

Pokud potřebujete pracovat s potenciálně kontaminovaným předmětem, můžete místo rukavic také využít jednorázový papírový ubrousek, který lze ihned po použití vyhodit.

Dezinfekce je základ

Před samotným nasazením rukavic je dobré si ruce nejdříve umýt mýdlem a nechat oschnout. Nejsou-li rukavice sterilně zabalené, je třeba je ihned po nasazení a poté v pravidelných intervalech ošetřovat dezinfekčním přípravkem na bázi alkoholu. Pouze tak můžeme zajistit, že jejich prostřednictvím nebudeme šířit infekci. V případě nutnosti lze improvizovaně použít i alkoholické nápoje obsahující více než 60 % lihu či 3% peroxidu vodíku.

Rukavice mají omezenou životnost

Jednorázové rukavice jsou navrženy na krátkodobé použití. Při delším nošení, zvláště pak ve spojení s opa-

kovanou dezinfekcí postupně dochází ke vzniku trhlin či dokonce k jejich roztržení. Rukavice je proto třeba v pravidelných intervalech měnit.

Pevnost materiálu je ovšem vhodné pravidelně kontrolovat i u rukavic gumových. Jejich materiál užíváním postupně ztrácí svou odolnost a pružnost.

Pozor si dejte i na manipulaci s tekutinami. Je třeba zabránit tomu, aby vám voda zatekla pod rukavice. Pokud se tak stane, rukavice je nutné ihned vyměnit a ruce si umýt mýdlem.

Sundávání a likvidace rukavic

Použité rukavice jsou infekčním materiálem, a při manipulaci s nimi je proto třeba dodržovat podobná hygienická opatření jako při práci s rouškami. Rukavice sundáváme tak, abychom se nedotýkali jejich povrchu, a vyhazujeme je do vyhrazeného odpadu.

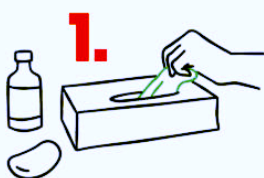
Správný postup je uveden na obrázku. Ihned poté si dezinfikujeme ruce mýdlem a nové rukavice si navlékneme teprve tehdy, až nám ruce uschnou.

Osvojte si správné návyky

Největším rizikem jsou pro nás naše vlastní návyky. Ať už s rukavicemi, či bez nich, z **hlediska osobní ochrany je nejdůležitější se co nejméně dotýkat obličeje a měkkých tkání.** Zvláště z počátku je dobré si představovat, že jsme před chvílí vlastnoručně nakrájeli plný talíř chilli papriček a neměli jsme příležitost se umýt. Spíše než hledání nových improvizovaných pomůcek je tak důležitější **důsledně dbát na osobní hygienu.**

NASAZENÍ RUKAVIC

Vyndejte rukavici z balení



Natáhněte první rukavici



Vytáhněte druhou rukavici holou rukou a dotýkejte se pouze povrchu kolem zápěstí



Abyste zamezili tomu, že se rukou s rukavicí dotknete zápěstí, obraťte si konec rukavice "naruby" kolem ohnutého prstu

SUNDÁNÍ RUKAVIC

Chytněte jednu rukavici za její konec na úrovni zápěstí, aniž byste se dotýkali předloktí, stáhněte ji tak, aby se přitom obrátila naruby.



Zatímco stále držíte první rukavici, zasuňte prsty druhé ruky pod zbyvající rukavici a sundejte ji a zabalte je do sebe.



3. Rukavice vyhodte a umyjte si ruce.

